кулинарные фантазии

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ВАРЕНЬЯ

ИЗ ЛУКА, КАБАЧКОВ, АРБУЗОВ И ЛЕПЕСТКОВ ЦВЕТОВ




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга для тех, кто привык удивлять и удивляться, кто любит свой дом и превращает каждый день в кругу семьи в маленький праздник. В ней вы найдете рецепты варенья из самых не подходящих на первый взгляд продуктов: зеленых помидоров, кабачков, моркови, лепестков цветов, репчатого лука и даже сосновых шишек и хвои. Эти лакомства, приготовленные из далеко не экзотических продуктов, призваны удивлять, поражать и открывать новые вкусовые ощущения.

- Татьяна Лагутина
- Введение
- Варенье и его сладкие «родственники»
- Джем
- Конфитюр
- Повидло
- Мармелад
- Пастила
- Смоква
- Киевское сухое варенье
- Желе
- Сиропы
- Бекмес
- Правила приготовления варенья
- Медная, алюминиевая или эмалированная?
- Как подготовить банки
- Собираем, сортируем, калибруем
- О пользе бланширования и не только
- Сахар – всему голова
- Такие простые секреты
- Время «ч»
- Переливаем и закатываем
- Где и как хранить варенье
- Причины порчи варенья
- Несладкие помощники
- Пектин
- Лимонная кислота
- Пищевая сода
- Известковая вода
- Рецепты
- Мармелад из айвы японской
- Желе из айвы японской

- Желе из кожуры айвы
- Цукаты из апельсиновых корок
- Варенье из апельсиновых корок
- Варенье из апельсиновых корок с лимонным соком
- Варенье из арбуза
- Ванильное варенье из арбуза
- Джем из арбузов и красной смородины
- Джем из арбуза с персиками
- Мед из арбузов
- Варенье из арбузных корок
- Варенье из арбузных корок по-армянски
- Варенье из арбузных корок по-болгарски
- Цукаты из арбузных корок
- Варенье из баклажанов
- Варенье из баклажанов с пряностями
- Варенье из барбариса
- Мармелад из барбариса
- Мармелад из барбариса с морковью
- Мармелад из барбариса с яблоками
- Варенье из боярышника
- Варенье из грибов
- Варенье из дыни
- Варенье из дыни с малиной
- Варенье из дыни с бананами
- Джем из дыни и вишни
- Джем из дыни
- Джем из дыни с портвейном
- Конфитюр из дыни с бадьяном
- Конфитюр из дыни, персиков и фейхоа
- Повидло из дыни
- Пастила из дыни
- Мед из дыни
- Варенье из дынных корок
- Варенье из дынных и арбузных корок
- Цукаты из дынных корок
- Варенье из жимолости (вариант 1)
- Варенье из жимолости (вариант 2)
- Джем из жимолости
- Желе из жимолости
- Пастила из жимолости
- Варенье из имбиря с апельсиновыми корками
- Джем из имбиря от нострадамуса
- Джем из имбиря с шафраном
- Варенье из ирги

- Желе из ирги и смородины
- Варенье из кабачков с лимоном
- Варенье из кабачков с лимоном и пряностями
- Варенье из кабачков с черной смородиной
- Варенье из кабачков с черной смородиной и лимонами
- Варенье из кабачков с физалисом
- Варенье из кабачков и патиссонов
- Варенье из кавбуза
- Варенье из кактуса
- Варенье из калины и яблок
- Пастила из калины
- Варенье из каштанов
- Варенье из каштанов с ромом
- Варенье из каштанов с коньяком
- Варенье из каштанов с апельсиновыми и лимонными корками
- Киевское сухое варенье
- Варенье из лепестков роз
- Варенье из лепестков роз по-болгарски
- Варенье из лепестков чайной розы
- Варенье из лепестков чайной розы с лимоном
- Пастила из лепестков роз
- Мед из лепестков роз
- Сироп из лепестков роз
- Варенье из липового цвета
- Повидло из лопуха
- Варенье из лука
- Варенье из лука с медом
- Варенье из моркови (вариант 1)
- Варенье из моркови (вариант 2)
- Варенье из моркови (вариант 3)
- Варенье из моркови с лимоном
- Варенье из моркови с лимонами и апельсинами
- Варенье из моркови с цветками календулы
- Варенье из моркови с цукатами
- Джем из моркови
- Мармелад из моркови
- Повидло из моркови с ромом
- Варенье из мяты (вариант 1)
- Варенье из мяты (вариант 2)
- Варенье из облепихи
- Варенье из облепихи с грецкими орехами
- Сухое варенье из облепихи
- Повидло из облепихи

- Пастила из выжимок облепихи
- Желе из облепихи
- Желе из облепихи с калиной
- Варенье из овощей и фруктов
- Варенье из огурцов
- Варенье из огурцов с имбирем
- Варенье из огурцов с пряностями
- Варенье из огурцов по-купечески
- Варенье из одуванчиков (вариант 1)
- Варенье из одуванчиков (вариант 2)
- Варенье из одуванчиков (вариант 3)
- Мед из одуванчиков (вариант 1)
- Мед из одуванчиков (вариант 2)
- Сироп из одуванчиков
- Сироп из одуванчиков и апельсиновых корок
- Варенье из зеленых грецких орехов (варрант 1)
- Варенье из зеленых грецких орехов (вариант 2)
- Варенье из зеленых грецких орехов (вариант 3)
- Варенье из зеленых грецких орехов по-армянски
- Варенье из зеленых грецких орехов по-грузински
- Варенье из зеленых грецких орехов со скорлупой
- Варенье из зеленого миндаля
- Варенье из патиссонов
- Варенье из сладкого перца
- Варенье из сладкого и острого перца
- Повидло из сладкого перца и айвы
- Желе из петрушки и меда
- Варенье из красных помидоров
- Варенье из зеленых помидоров с лимонами и ромом
- Варенье из зеленых помидоров с пряностями
- Варенье из зеленых помидоров
- Варенье из зеленых помидоров для начинки
- Варенье из зеленых помидоров с грецкими орехами (вариант 1)
- Варенье из зеленых помидоров с грецкими орехами (вариант 2)
- Варенье из зеленых помидоров с апельсинами и лимонами
- Джем из зеленых помидоров
- Джем из красных помидоров
- Джем из красных помидоров со специями
- Джем из красных помидоров и слив
- Повидло из красных помидоров
- Варенье из ревеня
- Варенье из ревеня по-белорусски

- Варенье из ревеня с имбирем
- Варенье из ревеня с вишневыми листьями
- Варенье из ревеня с черной смородиной
- Варенье из ревеня и клубники
- Джем из ревеня с имбирем и чили
- Повидло из ревеня
- Желе из ревеня и клубники
- Мармелад из ревеня
- Мармелад из ревеня и клубники
- Варенье из черной редьки с медом
- Варенье из черной редьки с орехами
- Варенье из черной редьки с миндалем
- Варенье из красной рябины
- Варенье из красной рябины с яблоками
- Повидло из красной рябины и калины
- Повидло из красной рябины с яблоками и морковью
- Смоква из красной рябины
- Желе из красной рябины
- Варенье из рябины с дыней
- Варенье из листового салата
- Джем из свеклы
- Мармелад из свеклы
- Бекмес из сахарной свеклы
- Бекмес из ягод белого тутовника
- Ирчал из ягод белого тутовника
- Варенье из тыквы
- Холодное варенье из тыквы
- Варенье из тыквы с лимоном
- Варенье из тыквы с айвой
- Варенье из тыквы и брусники
- Варенье из тыквы с физалисом
- Варенье из тыквы с грецкими орехами
- Варенье из тыквы с курагой
- Джем из тыквы
- Джем из тыквы по-балкански
- Джем из тыквы с апельсиновым соком
- Джем из тыквы с калиной
- Джем из тыквы с яблоками
- Конфитюр из тыквы по-испански
- Повидло из тыквы
- Повидло из тыквы и яблок
- Мармелад из тыквы
- Варенье из сельдерея
- Варенье из цветков абрикоса

- Варенье из цветков белой акации
- Варенье из цветков белой акации по-одесски
- Варенье из цветков белой акации с виноградным соком
- Варенье из цветков белой акации с лимоном
- Варенье из цветков гвоздики
- Варенье из цветков белого ириса
- Варенье из лепестков бузины с грецкими орехами
- Повидло из черной бузины
- Мармелад из бузины с черносливом
- Мед из цветков бузины
- Варенье из физалиса
- Пастила из физалиса
- Варенье из хвои с шиповником
- Варенье из цукини
- Варенье из цукини с белым вином
- Мармелад из цукини с имбирем
- Варенье из черемухи
- Варенье из шелковицы
- Варенье из шиповника
- Варенье из шиповника и красной рябины
- Варенье из лепестков шиповника (вариант 1)
- Варенье из лепестков шиповника (вариант 2)
- Варенье из листьев шиповника
- Повидло из шиповника
- Повидло из шиповника и клюквы
- Смоква из шиповника
- Сироп из шиповника
- Варенье из зеленых сосновых шишек
- Варенье из щавеля
- О пользе оригинального варенья
- Айва
- Айва японская, или хеномелес
- Апельсиновые корки
- Арбуз
- Баклажан
- Барбарис
- Боярышник
- Дыня
- Жимолость
- Имбирь
- Ирга
- Кабачки, патиссоны, цукини
- Калина
- Каштан

- Лепестки роз
- Липовый цвет
- Листовой салат
- Лопух
- Лук
- Морковь
- Мята
- Облепиха
- Огурцы
- Одуванчик
- Орехи
- Петрушка
- Помидоры
- Ревень
- Редька
- Рябина
- Свекла
- Сельдерей
- Сладкий перец
- Тыква
- Физалис
- Черемуха
- Шелковица
- Шиповник
- Щавель
- Приложение
- Мед из одуванчиков с апельсиновым соком
- Варенье из облепихи с персиком
- Варенье из лука с винным уксусом
- Варенье из красных помидоров с базиликом
- Варенье из тыквы с лимонным соком
- Варенье из кабачков с апельсином и сушеной паприкой
- Варенье из моркови с корицей и шафраном
- Сироп из лепестков шиповника с корицей

Татьяна Лагутина
Оригинальные рецепты варенья из лука, кабачков, арбузов и лепестков цветов

Введение

Сейчас для нас лето совсем не такое, каким оно было, например, 20 или даже 30 лет назад. С наступлением этого благодатного времени года каждый озабочен только одним – где и как отдохнуть, чтобы набраться сил, понежиться на солнышке, поправить здоровье или запастись им впрок на модных курортах или в загородном доме. Раньше все было по-другому. Как только поспевали первые ягоды, хозяйки закупали сахар и варили варенье. Ароматное клубничное, полезное смородиновое, целебное малиновое, нежное черничное и просто вкусное варенье из абрикосов, яблок, вишни и т. д. Рецепты этого летнего лакомства брались из поваренных книг, переписывались у подруг, выведывались у бабушек, а иногда просто изобретались.

С незапамятных времен чай на Руси пили с вареньем. Кто был тем кулинаром, впервые приготовившим это лакомство, история умалчивает. Однако большинство исследователей полагают, что приготовление варенья – это исконно русская национальная традиция. Само слово «варенье» пришло к нам из древнерусского языка, в котором оно означало сладкое блюдо из ягод, фруктов, овощей или цветков, сваренных в меде или патоке.

Другая, менее многочисленная группа историков считает, что традиция варить варенье на Руси появилась после знакомства восточных славян с финно-угорскими племенами.

Сейчас трудно себе представить, что когда-то варенье готовили без сахара. Хотя ничего удивительного в том нет. Ведь сахар на Руси появился гораздо позже. Сначала его привозили из-за границы, он был очень дорогим, поэтому дешевле было использовать мед. А в старину варенье варили и без него. Ягоды просто уваривали до уменьшения объема в 6-10 раз. Причем открытый огонь для этого не использовали. Сначала хорошо топили печь, которая хорошо держала температуру в течение нескольких часов, а затем ставили в нее ягоды на ночь.

В настоящее время некоторые старательные хозяйки варят варенье по старинным рецептам, только делают это не в русской печи, а в духовке. Сначала ягоды выкладывают в эмалированную посуду и ставят на плиту на слабый огонь. Когда масса уменьшится в объеме в 2–3 раза, его убирают в духовку и уваривают в 6–8 раз (в зависимости от сахаристости ягод или фруктов). Варенье, приготовленное таким способом, хранится только на холоде. Раньше его ставили в погреб, а сейчас для этих целей используют холодильник.

С появлением в России сахарных заводов, первый из которых

открылся в 1801 году в Тульской губернии, сахар значительно подешевел, и его стали использовать для приготовления различных видов варенья.

В XIX веке девочек из благородных семей учили не только играть на рояле, петь и рисовать. В программу обязательного обучения входило и приготовление варенья. Это искусство они постигали в пансионах и институтах благородных девиц под руководством опытных педагогов-кулинаров.

Процесс приготовления варенья сопровождался целым рядом ритуалов. С самого утра на веранду загородного дома в дворянской усадьбе сносили тазы полные садовых или лесных ягод. Женщины во главе с хозяйкой перебирали ягоды и в течение нескольких дней варили сладкое лакомство для семейных чаепитий долгими зимними вечерами.

Каждое варенье было принято варить в строго определенные дни. Например, малиновое варенье начинали готовить 24 июля. На эту дату по народному календарю приходился день Офимьи Комарницы (или Ефимьи Стожарницы), когда обычно устанавливалась жаркая и влажная погода.

Когда-то варенье подавалось только к царской или княжеской трапезе. Но даже там оно не терялось среди самых изысканных кушаний и высоко ценилось венценосными особами. Так, Иван Грозный, во время царствования которого на Руси появились огурцы, очень любил варенье из них, сваренное на меду. А Екатерина II была до такой степени поражена вкусом и цветом крыжовенного варенья, что подарила поварихе кольцо с изумрудом. С тех пор его стали называть царским или изумрудным.

В каждой семье хранились секреты своего фирменного варенья. Их подробно записывали, ревниво охраняли от посторонних глаз и передавали лишь по наследству. Однако в этих секретах был одно, что всех их объединяло, – длительный и не всегда простой технологический процесс, являвшийся залогом получения качественного продукта. Один такой рецепт поведала фрейлина Александра Осиповна Россет. По нему готовила крыжовенное варенье Арина Родионовна для будущего поэта. Вот этот рецепт: «Очищенный от семечек, сполосканный, зеленый, неспелый крыжовник, собранный между 10 и 15 июня, сложить в муравленый горшок, перекладывая рядами вишневыми листьями и немного щавелем и шпинатом. Залить крепкою водкою, закрыть крышкою, обмазать оную тестом, вставить на несколько часов в печь, столь жаркую, как она бывает после вынутия из нее хлеба. На другой день вынуть крыжовник, всыпать в холодную воду со льдом прямо из погреба, через час перемешать воду и один раз с

ней вскипятить, потом второй раз, потом третий, потом положить ягоды опять в холодную воду со льдом, которую перемешать несколько раз, каждый раз держа в ней ягоды по четверти часа, потом откинуть ягоды на решето, а когда ягода стечет, разложить ее на скатерть льняную, а когда обсохнет, свесить на безмене, на каждый фунт ягод взять 2 фунта сахару и 1 стакан воды. Сварить сироп из трех четвертей сахару, прокипятить, снять пену и в сей горячий сироп всыпать ягоды и поставить кипятиться, а как станет кипеть, осыпать остальным сахаром и разов три вскипятить ключом, а потом держать на легком огне, пробуя на вкус. После всего сего сложить варенье в фунтовые банки и завернуть их вощеной бумагою, а сверху пузырем и обвязать. Варенье сие почитается отличным и самым наилучшим из деревенских припасов».

Варенье и его сладкие «родственники»

Если открыть словарь международной кулинарной терминологии, то там словом «варенье» будут обозначены исключительно русские национальные виды кандирования. Незнакомое для широкого круга читателей слово «кандирование» происходит от итальянского candire – «варить в сахаре». Оно вошло в русский язык довольно давно, еще в конце XVIII века, но используется только в качестве кулинарного термина для обозначения определенного процесса.

Чтобы разобраться, чем же варенье отличается от своих сладких «родственников», следует вновь обратиться к толковому словарю: «Варенье – это продукт, приготовленный из плодов, сваренных в концентрированном сахарном сиропе таким образом, что они полностью сохраняют свою форму и целиком пропитаны сахарным сиропом».

В отличие от джема, повидла и желе ягоды и плоды в варенье сохраняют свою первоначальную форму, а сок остается вязким и нежелирующим.

Варить варенье можно по-разному, однако по большому счету все способы его приготовления можно разделить на две большие группы: многократная варка и однократная. В первом случае уваривание плодов чередуется с их естественным или искусственным охлаждением, а во втором оно происходит непрерывно, без охлаждения.

Из чего только не варят варенье! Практически нет таких ягод и фруктов, которые умелые хозяйки не превратили бы в замечательное лакомство. Самые искушенные из них, не зацикливаясь на фруктово-ягодной теме, идут дальше и готовят варенье из цветочных лепестков, арбузных корок, зеленых помидоров, репчатого лука и даже редьки. В результате таких экспериментов получаются удивительные по вкусу блюда, которые одновременно могут быть и десертом, и приправой к мясным или овощным блюдам.

В разных странах есть свои виды варенья: французы готовят конфитюр, англичане – джем, Украина славится повидлом, а Средняя Азия – бекмесами.

Джем

Джем (от англ. jam) – европейское блюдо, которое представляет собой густое однородное варенье из непротертых фруктов и ягод, которые варят в сахарном сиропе до образования густой, желеобразной массы. Он бывает двух видов – однородным или с кусочками плодов. Густой джем хорошо ведет себя в выпечке, поэтому хозяйки любят использовать его для начинки пирогов, вареников, тортов и т. д. Процесс приготовления джема гораздо проще и быстрее, чем варка варенья. Как правило, его готовят однократным способом.

Варят джем из целых фруктов и ягод, которые либо разминают, либо нарезают кусочками, или же они сами развариваются в процессе приготовления. Это отличает его от варенья, где фрукты и ягоды остаются целыми, и от желе, которое делается из выжатого фруктового сока, сваренного с сахаром.

Джем более универсален, чем варенье. Для него можно брать как зрелые ягоды и фрукты, так и слегка недозрелые – красоты и пользы от этого не уменьшится. Перезревшие и мятые плоды использовать не стоит, так как они содержат мало пектина, а приготовленный из них джем не будет застывать.

Как и варенье, джем можно варить из одного вида фруктов или ягод, а можно комбинировать, используя различные сочетания плодов. Если сочетать вкус свежих плодов с орехами, сушеными плодами, специями, ликерами и другими спиртными напитками, можно получить большое количество самых необычных джемов.

А как следует готовить джем? Сначала, безусловно, надо подготовить сырье. Ягоды перебрать и промыть. Крупные фрукты очистить, удалить косточки, прочие несъедобные части и нарезать ломтиками.

Подготовленное таким образом сырье можно сразу пересыпать сахаром и поставить на огонь либо сначала проварить без сахара на слабом огне, чтобы оно размякло и выделило пектин.

После добавления сахара необходимо очень внимательно следить за временем, поскольку именно этот фактор является решающим в качестве готового продукта. Если сладкую смесь снять с огня слишком быстро, тогда джем получится жидким. А если кипятить ее дольше положенного времени, сахар карамелизируется, джем будет очень густым и приобретет некрасивого темного цвета. Как правило, продолжительность приготовления с момента его закипания составляет 15–20 минут.

Чтобы джем не подгорел, в процессе варки его надо время от времени перемешивать. Кроме того, необходимо обязательно снимать появляющуюся на поверхности пенку. Проверить готовность джема очень просто. Надо взять холодное блюдце (предварительно его можно подержать несколько минут в холодильнике), капнуть на него немного джема и поставить в холодильник. Если через несколько минут при наклоне блюдца капля не растечется, это значит, что джем можно разливать по банкам.

После того как оно будут закатаны, их надо поставить на хранение в сухое, темное и прохладное место. Только там он надолго сохранит свои вкусовые качества и внешний вид.

Процесс приготовления джемов, каким бы простым он ни казался на первый взгляд, имеет свои секреты. Только знание этих правил гарантирует получение вкусного и качественного продукта:

– джем высокого качества получается только из качественных плодов;

– плоды должны быть зрелыми или слегка недозрелыми;

– в переспевших и подгнивших плодах пектин начинает превращаться в пектозу, поэтому приготовленный из них джем не будет долго храниться;

– количество используемого сахара должно точно соответствовать количеству продукта, указанного в рецепте;

– количество сахара зависит от содержания в плодах пектина, но, как правило, они берутся в соотношении 1: 1, то есть на 1 кг фруктов или ягод надо взять 1 кг сахара;

– в кислых ягодах, например в черной смородине, содержится довольно много пектина, поэтому если брать 50 г этих ягод на каждые 100 г сахара, тогда джем получится более сочным и нежным;

– в сладких ягодах (в клубнике) пектина меньше, поэтому и сахара можно взять меньше;

– для приготовления джема лучше использовать крупный гранулированный сахар, поскольку он медленнее растворяется, что повышает качество готового джема;

– нельзя добавлять воду в ягоды, содержащие большое количество сахара (клубника, малина, ежевика);

– джем из плодов с высоким содержанием пектина готовится быстрее, поэтому необходимо внимательно следить за временем, чтобы не переварить его;

– банки, по которым разливается готовый джем, должны быть простерилизованы по всем правилам;

– закатывать банки надо сразу же после заполнения их

джемом.

Конфитюр

Конфитюр – это более плотная разновидность джема или желе с равномерно распределенными в ней целыми или измельченными плодами, уваренными в сахаре с добавлением желирующих веществ – пектина или желатина. Слово «конфитюр» происходит от французского confiture, но наиболее прочно оно обосновалось в Венгрии и Болгарии. Там оно вошло в обиход уже в XVII веке. Каждая девушка перед тем, как выйти замуж, должна была обязательно научиться варить это сладкое лакомство.

Как и варенье, конфитюр можно сварить из ягод, фруктов и овощей – сырых, свежезамороженных или заготовленных с помощью горячего разлива.

Перед тем как приступить к варке, подготовленные плоды надо обдать кипятком. Эта обязательная процедура предохраняет их от потемнения, фрукты и ягоды быстрее увариваются, потому что сахар легче проникает в них. Затем плоды заливают сахарным сиропом, добавляют желирующие вещества и доводят на среднем огне до готовности за один раз. Иногда в конфитюр добавляют еще ванилин и лимонную кислоту.

Чтобы плоды не утратили свой натуральный цвет, время приготовления конфитюра должно строго соответствовать указанному в рецепте.

Традиционно лучшими конфитюрами считаются те, которые приготовлены из сливы, красной смородины, крыжовника, яблок и айвы.

Если для конфитюра берутся груши, вишня или малина, надо принимать во внимание тот факт, что они почти не содержат пектинового фермента, следовательно, образование желе будет происходить медленнее. А конфитюр из абрикосов, клубники и персиков без добавления дополнительных загустителей получается жидким. Для придания нужной консистенции в него можно добавить яблочный, крыжовенный или смородиновый сок либо желирующий сахар.

Количество сахара зависит от качества сырья. В кислые плоды его кладут больше, а в сладкие – меньше. Но в среднем оно составляет 1–1,2 кг на 1 кг ягод или фруктов.

Чтобы приготовить качественный конфитюр, необходимо соблюдать несколько очень простых, но важных правил:

– конфитюр из мелких ягод надо варить в один прием, а из крупных плодов – в несколько;

– при быстрой варке сахар медленно проникает в крупные плоды, поэтому они сморщиваются и выглядят некрасиво;

– в случае обработки крупных плодов в несколько приемов, когда нагревание чередуется с охлаждением, они хорошо держат форму и сохраняют консистенцию;

– если конфитюр варится с сиропом, то подготовленные плоды в него надо класть небольшими партиями, постепенно прогревая их на слабом огне;

– в конфитюре не должно быть лишней жидкости, поэтому помытые плоды надо тщательно просушить, а количество сахара следует отмерять в соответствии с количеством, указанным в рецепте;

– в процессе варки сладкую массу надо аккуратно перемешивать: снимать посуду с огня и вращать ее по кругу или слегка встряхивать;

– если плоды или их кусочки равномерно распределились в сиропе и не всплывают на поверхность, конфитюр готов.

Повидло

Повидло (от польск. powidla) – это фруктовое или ягодное пюре, уваренное с сахаром до половины первоначального объема. От джема оно отличается более плотной консистенцией. Чтоб приготовить вкусное повидло, необходимо взять спелые, крепкие, сладкие плоды, обладающие приятным вкусом и ароматом. Чаще всего это абрикосы, вишня, слива, клюква и груша, но поистине королевским продуктом является повидло, приготовленное из яблок. Плоды можно брать одного вида либо смешивать их, придумывать собственные композиции. Поскольку повидло только из ягод получается жидковатым, рекомендуется добавлять яблоки, которые придают ему нужную желеобразную консистенцию.

У отобранных для повидла плодов надо удалить подгнившие и поврежденные места, освободить их от косточек, а крупные плоды нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные плоды нужно положить в эмалированную посуду с небольшим количеством воды (до 0,5 л на 1 кг), накрыть крышкой и варить до полного размягчения. Как правило, сырье становится мягким через 10–20 минут после закипания. Разваренные и остывшие плоды протереть сквозь сито или дуршлаг, а если они нежные, то можно пропустить их через мясорубку.

Полученное пюре переложить в широкую посуду, объем которой должен быть рассчитан на получение не более 4–5 кг повидла. Почему она должна быть именно широкой? Дело в том, что большая поверхность облегчает испарение. А интенсивное выпаривание является одним из важнейших факторов, влияющих на качество продукта. Во-первых, оно значительно сокращает срок варки, а во-вторых, повидло получается более светлым и вкусным, а также сохраняет натуральный аромат свежих плодов.

Варить повидло рекомендуется на слабом огне при непрерывном помешивании деревянной лопаткой, чтобы оно не пригорело. Болгарские кулинары, большие специалисты по части приготовления повидла, во избежание пригорания смазывают дно и стенки посуды тонким слоем оливкового масла или добавляют в пюре 200 мл белого столового вина.

Для повидла требуется меньше сахара, чем для варенья, джема или конфитюра (до 800 г на 1 кг). Добавлять его следует ближе к окончанию варки, так как из жидкой массы влага выпаривается быстрее. А сокращение времени приготовления повидла, как было сказано выше, положительным образом

сказывается на его внешнем виде и вкусовых качествах.

Если уменьшить количество сахара до 600 г на 1 кг пюре, то повидло получится густым, его можно будет резать ножом. Только надо помнить, что оно будет вариться дольше.

Повидло можно сварить и без сахара. Вкусное низкокалорийное лакомство получается из мягких яблок некислых сортов, например из сорта «белый налив», оно будет вкусным и полезным. Однако хранится такое повидло недолго, поэтому заготавливать его в большом количестве нецелесообразно.

Не давая повидлу остыть, его сразу же надо разложить по сухим, предварительно подогретым банкам. Их следует заполнить до самого верха, а затем открытыми поставить на солнце, чтобы на поверхности образовалась защитная пленка. Если такой возможности нет, банки можно поместить в духовку и слегка подсушить повидло на умеренном огне. После образования защитной пленки, а она появляется примерно на следующий день, банки необходимо закрыть полиэтиленовой пленкой (пергаментом или обычной бумагой), после чего туго обвязать вокруг банки шпагатом. Излишек бумаги или пленки надо обязательно срезать ножницами, чтобы снаружи на банке не образовалась плесень. В заключение банки необходимо обтереть полотенцем, смоченным в теплой воде, наклеить этикетку, написать дату изготовления и убрать в прохладное место на хранение.

Если в дальнейшем повидло будет использоваться в качестве начинки для пирогов или прослойки для пирожных, его надо слегка подогреть и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. А чтобы дополнить его вкусовую гамму новыми нотками, можно добавить какие-либо ароматизаторы: ванильный сахар, молотую корицу, лимонную, апельсиновую или мандариновую цедру, лимонную кислоту.

Мармелад

Мармелад (франц. marmelade, от португ. marmelada – «варенье из айвы») – это разновидность густого варенья, приготовленного из фруктового пюре и сахара.

Европейцам вкус мармелада стал известен только в XIV веке, в то время как на Востоке его история насчитывает много столетий. Считается, что он является прямым «наследником» рахат-лукума, который с древних времен варили из меда, крахмала, фруктов и розовой воды. Европейский вариант этого лакомства получился менее сладким, зато в нем было больше фруктов.

Во Франции мармеладом стали называть так называемое конфетообразное варенье, которое готовили в самых разных вариантах: в глазури и без нее, желированное, тягучее и т. д. Экспериментируя, французские кондитеры обратили внимание на то, что не все фрукты при уваривании давали массу, застывающую до твердого состояния. Мармелад получался только из айвы, яблок и абрикосов. Позже они узнали, что причиной тому служит большое количество вяжущего вещества – пектина, входящего в состав этих фруктов. С тех пор основу мармелада готовят только из них, другие фрукты и сок из них добавляют в небольшом количестве. Однако в XIX веке ученым удалось создать искусственный пектин, и тогда диапазон используемого сырья значительно расширился. Для изменения цвета и придания аромата натуральным способом к классической основе стали добавлять сливу, вишню, смородину и другие ягоды и фрукты. Чтобы получить твердые сорта мармелада, французские кондитеры использовали три вида естественных усилителей желирования: отвар хрящей и мяса молодых телят (то есть собственно желатин), рыбий клей, вырабатываемый из вещества, выстилающего внутреннюю поверхность плавательного пузыря осетровых рыб, и растительные желители.

В XX веке качество мармеладов значительно снизилось. Причиной тому стали более дешевые желители, вроде костного желатина и крахмала, а также искусственные красители, делающие цвет более ярким.

Несмотря на то что французы много потрудились, чтобы довести вкус мармелада до совершенства, самыми большими его любителями считаются англичане. Они в силу своей консервативности называют мармеладом только варенье из апельсинов (или других цитрусовых) с крупными кусочками цедры. В каждой второй британской семье на завтрак

традиционно подают поджаренный тост с апельсиновым мармеладом. Англичане даже придумали свою версию изобретения мармелада и приписывают авторство личному врачу Марии, королевы Шотландской. Он лечил морскую болезнь ее величества апельсиновыми дольками с кожурой, посыпанными крошеным сахаром. А французский повар в качестве аперитива готовил ей сладкий отвар из айвы и апельсинов. Неизвестно, излечилась ли королева от морской болезни, но с тех пор это блюдо стало ее любимым и всегда стояло на столике у кровати. Приверженцы данной версии даже утверждают, что само слово «мармелад» произошло от фразы «Marie est malade», что в переводе с французского означает «Мария больна». Но это вряд ли. Скорее всего, слово «мармелад» произошло от португальского «marmelo» – «айва», тем более что французы, признанные мастера кулинарного искусства, с самого начала называли мармеладом именно айвовое варенье.

Итак, главное условие получения качественного лакомства – это сырье, богатое пектином. Именно он отвечает за ту консистенцию, которая делает варенье мармеладом. Но это не единственная «заслуга» пектина. Ученые выяснили, что он является естественным очистителем организма от шлаков. Обладая хорошей желирующей способностью, пектин, словно губка, собирает и обволакивает вредные вещества и шлаки, помогая тем самым быстро вывести их. Вот почему на некоторых предприятиях с вредным производством, рабочим вместо молока дают мармелад.

Процесс приготовления данного лакомства достаточно прост. Надо только купить пектин, лучше всего жидкий. Тогда мармелад можно сделать из практически любого понравившегося плода. Но если найти пектин не удастся, то остается один вариант – айва, яблоки и абрикосы.

Так как в процессе созревания количество пектина в ягодах и фруктах уменьшается, четверть объема отобранного для варки сырья должны составлять незрелые плоды.

Чтобы мармелад получился нужной консистенции, одного пектина недостаточно. Надо точно рассчитать необходимое количество сахара. Как правило, на 1 кг фруктов или ягод берут 750 г сахара. Тогда мармелад получится густым и вкусным. А чтобы он был еще и полезным, часть сахара можно заменить медом, а остальное – фруктозой. Такое лакомство можно давать даже детям.

Варьируя количество сахара, можно изменить консистенцию мармелада. Если нужен твердый продукт, его надо взять больше – до 1 кг на 1 кг плодов. А жидкий мармелад получится в том

случае, если взять 300–400 г сахара на 1 кг фруктов или ягод.

Подготовленные плоды, как и для конфитюра, сначала разваривают в небольшом количестве воды до кашеобразного состояния, а затем, если они не были предварительно очищены, протирают сквозь сито.

В процессе термической обработки испаряется около 30 % жидкости. Чем быстрее это происходит, тем быстрее сварится мармелад и выше будут его вкусовые качества. Готовить его рекомендуется небольшими порциями в посуде с широким дном и низкими стенками при постоянном помешивании.

Чтобы не переварить мармелад, время от времени следует проверять его готовность. Если капля, опущенная на охлажденное блюдце, густеет и не расплывается, лакомство можно снимать с плиты. Твердый мармелад считается готовым, если на дне варочной посуды остается след от ложки, а его масса после термической обработки равна удвоенному весу добавленного сахара. Мягкий мармелад до такой степени не уваривают.

Горячий мармелад необходимо сразу же разложить по сухим горячим банкам, сверху поместить кружок из пергамента, смоченный в спирте, и закрыть пластмассовыми крышками или пергаментной бумагой. Мягкий мармелад лучше укупорить металлическими крышками. Затем банки надо охладить. Для этого их ставят в теплую воду и небольшими порциями вливают в нее холодную. Такое медленное снижение температуры позволяет сохранить нормальную консистенцию мармелада и улучшает его качество. В процессе охлаждения двигать банки не рекомендуется.

Вот что советуют опытные домохозяйки:

– самый вкусный мармелад получается из яблок кислых сортов, крыжовника и смородины;

– чтобы получить твердый мармелад из ароматных и вкусных плодов с низким содержанием пектина, в них надо добавить небольшое количество яблочного пюре;

– в мармелад, который готовится из недостаточно кислых плодов, рекомендуется добавить 1 г лимонной кислоты, предварительно растворенный в небольшом количестве воды;

– для ароматизации мармелада в него можно добавлять пряности: ваниль, корицу, гвоздику и др.;

– вместо банок горячий твердый мармелад можно разлить по специальным формам, затем нарезать квадратиками или прямоугольниками и обвалять в сахаре или сахарной пудре;

– если разлить горячий мармелад по пластиковым формам из-под конфет, а потом смазать донышки застывших полусфер сахарным сиропом и склеить, то получатся мармеладные

конфеты;

– фигурками из мармелада можно украшать торты, пирожное и суфле либо нарезать их кусочками и запекать в кексах.

Пастила

Пастила (от лат. pastillus – «лепешка») – исконно русское лакомство, которое готовится из фруктово-ягодного пюре с сахаром путем уваривания и последующей сушки. До начала XX века это слово писали как «постила», то есть нечто постланное, расстеленное, что было связано с технологией изготовления лакомства.

Предположительно пастила была изобретена жителями Коломны, а первые упоминания о ней относятся к XIV веку. Первоначально ее готовили только из яблок, причем отбирали исключительно кислые сорта – «антоновку», «титовку», «зеленку». Это сделало пастилу уникальным продуктом, потому что такие яблоки выращивались только в России, нигде в Европе их не было.

Вторым обязательным компонентом пастилы был мед, который в XIX веке заменили сахаром. В XV веке в пастилу стали добавлять еще один ингредиент, который, кстати, так и не стал обязательным, – яичный белок. Он нужен был для того, чтобы придать пастиле белый цвет.

Неотъемлемой частью технологического процесса производства пастилы была русская печь. Она обеспечивала постепенно снижающееся тепло, которое необходимо для равномерного подсыхания сладкой массы. Перед тем как поместить в печь, ее наносили тонким слоем на ткань, натянутую на деревянные рамы. После предварительной сушки слои накладывались друг на друга, помещались в деревянные ящики из ольхи и вновь отправлялись в печь для окончательной просушки.

До 1917 года самая вкусная пастила изготавливалась в Коломне, Ржеве и Белеве. Каждая из них была особенной и готовилась по оригинальным рецептам. Коломенская пастила была однородной, а в ржевской слои яблочной пастилы чередовались с 2–3 более темными и тонкими слоями рябиновой и брусничной пастилы.

С XIX века коломенскую и ржевскую пастилу экспортировали в европейские страны, где она быстро нашла своих поклонников. Вместе с ней за границей оказался и секрет ее изготовления. Французские кондитеры быстро догадались, что белок в пастиле – это не только краситель, но и хороший стабилизатор студенисто-пористых образований. Вскоре, немного изменив технологию, они стали выпускать свой собственный продукт, который за его цвет и воздушность был назван «зефир».

Американцы тоже придумали похожее лакомство – маршмеллоу. Оно тоже готовилось из яблочного пюре и сахара, но вместо яичного белка в него добавляли воду, кукурузный крахмал и вываренный виноградный сок. Это придавало ему такую же воздушность, белый цвет и похожий вкус.

В советское время пастилу стали изготавливать по упрощенной технологии. Она выпускалась в виде небольших белых брусков, которые по вкусу напоминали французский зефир.

Интересно, что в разных странах сложились свои традиции употребления пастилы. В России, например, ее принято есть с теплым или холодным молоком или чаем (с молоком или медом). По праздникам ее подают к медовухе, сладким настойкам, десертным винам, со сметаной и брусникой. Дети же обожают пастилу с мороженым.

Во Франции вас непременно угостят пастилой, подав ее с белым вином, шампанским или молочным коктейлем.

Англичане предпочитают есть пастилу на завтрак: ее режут тонкими ломтиками, сверху кладут слой взбитых сливок такой же величины и посыпают мелко нарезанной мятой. Лучшим дополнением к такому утреннему «бутерброду» считается кофе (черный или с молоком).

В Испании на пастилу намазывают сливочное масло, которое иногда дополняют мандариновым желе и едят с козьим молоком или черным кофе. А в Голландии в некоторых ресторанах клиентам предлагают пастилу в сочетании в 2–3 видами мягкого сыра.

Приготовление пастилы в домашних условиях – это очень сложный и трудоемкий процесс. А с исчезновением русской печи, которая обеспечивала равномерное высыхание массы в течение 2 суток, он стал практически невозможным. Поэтому то, что сейчас делается на домашней кухне, лишь отдаленно напоминает ту пастилу, которая производилась более 100 лет назад в Коломне и Ржеве.

Пюре для классической пастилы готовится из тушеных, вареных или печеных яблок. Его надо хорошо взбить, пока оно не станет светлым. Для этого лучше воспользоваться миксером. Затем в полученную массу нужно добавить сахарную пудру (200–500 г на 1 кг плодов в зависимости от их кислоты) и взбивать еще, как минимум, 20 минут. Потом массу выложить на противень, выстеленный пергаментной бумагой или фольгой, смазанной растительным маслом, либо в специальные жестяные формочки и поставить в духовку, нагретую до 40 °С.

После того как пастила просушится (перестанет прилипать к рукам), ее следует остудить, обсыпать сахарной пудрой,

завернуть в пергаментную бумагу, положить (желательно) в картонный ящик и хранить в сухом прохладном месте.

Пастилу можно приготовить и из повидла. Для этого надо взять еще горячее повидло, слегка охладить его и выложить тонким (1–2 см) слоем на противень, выстеленный пергаментной бумагой. Последнюю надо предварительно смазать оливковым или прокипяченным (чтобы не было запаха) подсолнечным маслом. Пастилу можно подсушить в духовке или на солнце. Время от времени пласты надо переворачивать, чтобы процесс обработки был равномерным.

Высушенную пастилу надо несколько раз прокатать деревянным валиком. Это делается для того, чтобы выровнять толщину пласта и придать лакомству красивый глянец.

Чтобы создать свой оригинальный рецепт пастилы, можно воспользоваться одним из приведенных ниже советов:

– вкус и аромат лакомства можно разнообразить, добавив измельченные ядра грецких орехов или цукаты из апельсиновых корок;

– готовую пастилу можно свернуть рулетом, предварительно посыпав рублеными орехами;

– можно приготовить многослойную пастилу, положив друг на друга яблочный, сливовый и айвовый пласты;

– очень вкусная пастила получается из жмыха, оставшегося после приготовления фруктового или ягодного сока в соковарке, его нужно горячим протереть сквозь сито и варить на водяной бане без сахара по рецепту.

Смоква

Смоква – это старинное русское лакомство, нечто среднее между мармеладом и пастилой. Как правило, для ее приготовления используются фрукты и ягоды с большим содержанием пектина: яблоки, айва, сливы, рябина, абрикосы. Сначала из плодов делается пюре (без добавления воды). Их надо измельчить и либо запечь в духовке, либо припустить в собственном соку, после чего протереть сквозь сито. Далее пюре надо слегка уварить. Как только оно начнет приставать к стенкам, процесс варки сразу же прекращается.

Затем в пюре надо добавить сахар, количество которого должно быть равно объему фруктового или ягодного пюре. Сладкую массу вновь нужно поставить на огонь и уваривать до тех пор, пока не будет оставаться след на дне посуды от деревянной ложки при помешивании. Тогда горячую массу слоем в 3–4 см можно выложить на противень, смоченный холодной водой, и дать ей застыть. Еще теплую смокву можно нарезать ромбиками, квадратиками или прямоугольниками, обвалять в сахарной пудре и разложить по банкам для хранения.

Киевское сухое варенье

Впервые киевское сухое варенье было упомянуто в 1386 году в связи со свадьбой литовского князя Ягайло и польской королевы Ядвиги. Его привезли из Киева в качестве подарка молодым и подавали за праздничным столом.

Большой любительницей этого деликатеса была Екатерина II. В 1777 году она даже издала указ, согласно которому ежегодно ко двору должно было поставляться «по полпуда засахаренных сухих персиков, абрикосов, бросквин, слив-венгерок, груш обычных и дуль, по два пуда в сахарном сиропе чернослива, персиков, абрикосов, слив-турчанок, по пуду грецких орехов и шиповника, два пуда дерна». Для того чтобы наладить регулярный подвоз лакомства, был выделен отдельный транспорт. В том же 1777 году фаворит Екатерины II Григорий Орлов выписал из Киева 240 кг различных засахаренных фруктов.

Елизавета Петровна, известная любительница сладостей, учредила новую должность «конфектный подмастер киевского императорского двора». Первым, кто был на нее назначен, был Франц Андреас. Впоследствии эту должность занимал Григорий Иванов, у которого было 3 ученика.

В XIX веке киевские ремесленники-кондитеры наладили регулярные поставки сладостей к столу губернатора и прочих именитых чиновников Петербурга, у которых те пользовались большой популярностью. Например, известно, что по заказу министра императорского двора и уделов светлейшего князя Петра Волконского в столицу было отправлено 66 кг варенья из абрикосов, земляники, клубники и вишни, кизила, сливы обычной и с миндалем, грецких орехов и салатных стрелок, шиповника и розового цвета общей стоимостью 392 рубля.

Киевские кондитеры работали в небольших помещениях, неизменным атрибутом которых являлись печи. Там они резали фрукты, варили их в сиропе, выстаивали, после чего давали ему стечь и затем пересыпали варенье сахаром. Последняя операция была очень тяжелой, поэтому для ее выполнения использовали физически крепких дворовых девок. Они держали в руках большие лотки, в которые накладывали сухое варенье, насыпали сахар и долго встряхивали их, чтобы кусочки фруктов были равномерно покрыты им. В самом конце варенье просеивали через сита, чтобы удалить лишний сахар, и подсушивали на солнце. Готовое варенье складывали в деревянные ящики, перекладывая каждый слой листом пергамента.

Самым известным производителем сухого киевского варенья

был купец Семен Семенович Балабуха (1771–1853), деятель киевского магистрата. Его дело на протяжении почти 150 лет продолжили и развивали сыновья и внуки. Продукция Балабухи была настолько востребованной, что со 2-й половины XIX века киевское варенье в народе стали называть «балабушками». Оно стало неофициальной визитной карточкой Киева. Однако в XX веке, к сожалению, популярность варенья постепенно сошла на нет. Причиной этому стали постоянные склоки между внуками Семена Балабухи, которые никак не могли выяснить, чей магазин лучше и кто должен быть главным представителем семейного дела. В результате некогда разветвленная сеть свелась всего к двум магазинам – на Крещатике и Подоле. Но и они в 1915 году закрылись.

После революции киевлянам было явно не до кондитерских изысков, поэтому эта традиция почти полностью утратилась. Вместо своих засахаренных фруктов, приготовленных по веками проверенным рецептам, они вынуждены покупать цукаты – заморский аналог когда-то очень знаменитого на весь мир отечественного лакомства.

Итак, что же такое сухое варенье? Это засахаренные, а затем подсушенные фрукты, ягоды или овощи.

К его разновидностям относятся цукаты, глазированные фрукты и ягоды. Особенностью сухого варенья является то, что оно, в отличие от своего сиропного «родственника», может храниться в течение нескольких лет даже в некачественной упаковке. Из чего его можно приготовить? Традиционно сухое варенье делают из яблок, груш, слив, вишни, абрикосов, персиков, айвы, арбузных и дынных корок (их предварительно режут на кусочки и вымачивают в воде в течение 10–12 часов), тыквы, свеклы, моркови и кабачков, а также из крыжовника, клубники и клюквы. Но самое вкусное сухое варенье получается из вишни (без косточек) и рябины.

Плоды для приготовления сухого варенья отбираются так же, как для любого другого: они должны быть зрелыми и здоровыми, без повреждений и гнили. Их можно очищать от кожицы или использовать вместе с ней. Сердцевину и несъедобные части удалять обязательно.

После того как плоды были отобраны, нужно сварить сироп средней густоты. В зависимости от того, из чего готовится варенье, надо брать разную воду: для фруктов – мягкую, а для ягод – жесткую, колодезную, для ягод, чтобы они не разваривались. Вместо сиропа можно использовать мед – варенье получится вкусным и душистым, как в старину. Из сиропа в дальнейшем можно приготовить желе, мармелад или пастилу.

Достаточно плотные фрукты или овощи рекомендуется предварительно отварить в небольшом количестве воды или просто обдать кипятком, чтобы они слегка размягчились. Ягодам такая обработка не нужна.

Далее нужно сварить сироп. Чтобы он получился нужной концентрации и консистенции, 1 кг сахара надо залить 1 стаканом воды и варить в течение нескольких минут после закипания, чтобы масса слегка загустела. Соотношение плодов и сиропа должно составлять 1: 2. Если его будет меньше, то плоды не будут держать форму, а качество лакомства значительно пострадает.

Подготовленные ягоды или фрукты опускают в кипящий сироп и в зависимости от размера варят от 3 до 8 раз по 10 минут, пока они не станут прозрачными и твердыми, настаивая по 6–8 часов.

Сваренные плоды или их кусочки откидывают на сито и дают стечь сиропу, эта процедура небыстрая, как правило, она занимает около 2 часов.

Следующий этап в приготовлении сухого варенья – сушка обработанных фруктов или ягод. Как правило, ее производят в специальных сушильных камерах, сильно натопленных комнатах, хорошо прогретых печах или духовках. Температура при этом не должна превышать 50 ˚С. Допускается и комбинированная сушка, которая при необходимости может производиться в тени или на солнце.

Затем высушенные фрукты или ягоды обваливают в мелкокристаллическом сахаре, несколько раз хорошо встряхивают, чтобы он равномерно распределился по их поверхности и еще раз просушивают в горячей духовке до образования корочки. Если все было сделано правильно, твердый снаружи фрукт остается мягким внутри, а при надавливании на него сок не выделяется.

Если варенья получилось мало, его можно хранить в стеклянных банках, завязанных пергаментной или обычной бумагой, которую для вентиляции рекомендуется в нескольких местах проколоть вилкой. В том случае, если в процессе хранения оно вдруг отсыреет, то его надо вынуть из банки, протереть ее насухо и вновь заполнить вареньем, пересыпая его сахаром. Однако лучшей тарой для хранения такого лакомства являются ящики из ольхи или клена. В них варенье укладывают слоями, посыпая каждый из них сахаром и перекладывая бумагой.

Сухое варенье – замечательная альтернатива конфетам. Более того, из него можно сварить компот, сделать начинку для пирога или прослойку для торта.

Желе

Желе (фр. gelee – «замороженный») – уваренный с сахаром и застывший сок плодов или ягод.

Этот красивый и яркий десерт был придуман французскими кондитерами. Готовят его из свежих или быстрозамороженных фруктов и ягод, богатых пектином. К ним относятся айва, яблоки, рябина, черная и красная смородина, крыжовник, калина, клюква, облепиха и т. д. Для приготовления желе лучше брать слегка недозрелые плоды, чем чуть перезрелые, поскольку, как уже говорилось ранее, в еще не созревших плодах пектина больше. Крепкое желе получается из кислых плодов, поэтому в ягоды и фрукты с низкой кислотностью следует добавлять лимонную или виннокаменную кислоту (5–6 г на 1 л сока).

Готовится желе достаточно просто. Свежеотжатый сок надо отфильтровать, поставить на огонь, довести до кипения и в несколько приемов ввести в него положенное количество сахара. Варится желе не более 30 минут после закипания, за это время его объем должен уменьшиться на треть. Лимонная кислота добавляется за несколько минут до окончания варки.

Не давая желе остыть, его сразу же надо разлить по сухим стерилизованным банкам небольшой емкости, закатать металлическими крышками или обвязать пергаментной бумагой, смоченной водкой или спиртом. Для лучшей сохранности желе можно пастеризовать в воде при температуре 85 °С в течение 15–30 минут (в зависимости от емкости банки).

Качественное желе должно быть достаточно прозрачным и обладать красивым насыщенным цветом. Из него можно готовить оригинальные десерты, например, выкладывая в стеклянный бокал разноцветные слои этого лакомства. Для разнообразия вкуса и аромата в желе можно добавлять херес, мадеру, красное вино, портвейн, ликеры.

Сиропы

Сироп (от фр. sirop) – это сгущенный фруктовый или ягодный сок с содержанием сахара не менее 65 %.

Соки для сиропов можно выжать в соковыжималке или получить путем протирания, прессования или отваривания плодов с последующим процеживанием через марлю.

Нагревать сироп рекомендуется на сильном огне, чтобы он не успевал загустеть. А чтобы он получился светлым и прозрачным, сахар в него надо класть не тогда, когда он закипит, а после того, как выпарится часть сока. Для улучшения качества сиропа за несколько минут до окончания варки в него следует добавить немного лимонной кислоты.

Как определить, готов сироп или нет? В стакан с холодной водой надо опустить остывшую каплю сиропа. Если она утонет, а при помешивании быстро растворится, продукт готов. В том случае, если капля, не достигнув дна, растает, сироп следует поварить еще. А если она не растворится в воде, то это свидетельствует о том, что сироп переварен.

Еще горячим его надо разлить по бутылкам и дать остыть. Только после этого их можно укупорить. Хранить бутылки с сиропом рекомендуется в сухом и прохладном месте.

Сироп можно приготовить и так называемым холодным способом. Для этого надо просто добавить в свежеотжатый сок сахар и тщательно перемешивать до полного его растворения. Потом нужно процедить все через сложенную в несколько слоев марлю и разлить по бутылкам. Сироп, приготовленный таким способом, гораздо полезнее, поскольку в нем полностью сохраняются все витамины и минеральные вещества. Но у него есть один существенный недостаток – малый срок хранения. Если такой сироп забродит, на начальной стадии брожения его еще можно спасти: прокипятить, добавив сахар (250 г на 1 л), и снова разлить по бутылкам.

С помощью сиропов можно значительно разнообразить вкус десертов и сделать их вид более привлекательным и аппетитным. Их подают к мороженому, пудингам и запеканкам. Более того, он является самым ярким компонентом молочных, фруктовых и слабоалкогольных коктейлей.

Бекмес

Бекмес (древнетюрк. bekmez – «виноградный сок») – вкусное восточное блюдо, представляющее собой сгущенный сок фруктов, ягод или овощей, приготовленный без добавления сахара. Последнее отличает бекмес от киемов. Этот концентрированный растительный мед очень популярен на юге России, в Закавказье, Турции и Средней Азии.

Готовят бекмес двумя способами: нагревают на огне либо выпаривают на солнце. В последнем случае продукт получается более ароматным и полезным, поскольку в нем сохраняются все полезные вещества. Однако получить его можно только в климатических условиях Средней Азии или сходных с ними. Для бекмеса отбирают спелые (зачастую даже переспелые) фрукты и ягоды, из них затем выжимают сок, который в дальнейшем подвергается особой обработке – сгущению. В Узбекистане и Таджикистане бекмес традиционно готовят из тутовника, дыни и винограда. У виноградного бекмеса есть даже свое особое название – дошоб. На юге России предпочтение отдают лакомству из айвы, груши и яблок.

Как правило, варят бекмес в большом котле, наливая в него сразу до 20 л сока. Процесс приготовления этого лакомства небыстрый, поэтому котел устанавливают под открытым небом или в летней кухне. Сок доводят до кипения, но закипеть не дают. После этого добавляют обожженную белую глину, предварительно истолченную в порошок, или дубовую золу (30 г глины или золы на 1 л сока) и непрерывно мешают до тех пор, пока не прекратится образование пены, а сок не станет светлым и прозрачным. Тогда его снимают с огня и дают ему отстояться 10–12 часов, после чего поцеживают через тонкую хлопчатобумажную ткань или сложенную в несколько слоев марлю. Далее сок переливают в широкую посуду (чтобы поверхность испарения была больше), вновь ставят на огонь и, помешивая деревянной ложкой или палочкой, варят до готовности, то есть до уменьшения объема в 2 раза.

Качество бекмеса проверяют точно так же, как в случае с вареньем. Если капля на холодном блюдце не растекается, он готов. Хороший бекмес по консистенции похож на молодой мед.

Готовый мед разливают по стеклянным банкам и закатывают металлическими крышками. Бекмес хорошо хранится, а при разведении водой приобретает вкус натурального сока.

В близких «родственных» отношениях с бекмесом находятся:

– пелтя – молдавское и румынское варенье или желе, которое

готовят из фруктов;

– нардек – мед, получаемый из сильно уваренного сока и мякоти арбуза;

– кием – сгущенный фруктовый или ягодный сок, приготовленный с добавлением сахара;

– ирчал – уваренный до загустения бекмес, смешанный с целыми ягодами тутовника в пропорции 1:1.

Бекмес – незаменимый компонент в сладкой выпечке, домашних кондитерских изделиях и десертах. Сдобные пироги, печенье, кексы, вафли, варенье, щербет, рахат-лукум, компот, ягодный квас, морс, кисель – вот далеко не полный перечень блюд, которые можно приготовить из этого замечательного и полезного продукта.

Виноградный бекмес применяют для повышения сахаристости ординарных крепленых вин.

Медики давно обратили внимание на целебную силу этого лакомства. Он чрезвычайно полезен при малокровии и анемии. В детском питании его используют там, где нужна натуральная замена пчелиному меду. Бекмес хорошо восстанавливает силы после болезни или операции. Восстановительный курс лечения им для взрослых составляет 1 месяц (100 г в сутки дробно), а для детей – 12–15 дней (по 15 г 3 раза в день).

Правила приготовления варенья

Из чего бы ни варилось варенье, этот процесс неизменно включает в себя 2 этапа: приготовление сиропа и варка плодов в нем. Последний этап может быть однократным или многократным. Многократная (ступенчатая) варка – лучший способ приготовления такого лакомства. Она дает возможность получить варенье с прозрачным сиропом и целыми плодами или их кусочками. При многократной варке сироп с ягодами доводят до кипения, кипятят несколько минут, затем снимают с огня и оставляют на несколько часов. Количество нагреваний и продолжительность выстаивания зависят от химического состава, жесткости и размера плодов. Пока варенье выстаивается, сахар из сиропа пропитывает плоды, не давая им сморщиться, поэтому они прекрасно держат форму.

Если же варенье готовится для использования в кондитерских изделиях (для начинки или прослойки), можно ограничиться однократной варкой. В этом случае плоды, залитые сиропом, варятся в один прием, без выстаивания. При этом надо иметь в виду, что в процессе длительной и непрерывной варки сок из плодов быстро переходит в сироп, а они становятся сухими и сморщенными. Внешний вид такого варенья значительно хуже, чем того, которое было приготовлено в несколько приемов.

Очень полезно быстрое варенье, которое еще называют «пятиминутка». Плоды в нем сохраняют большее количество витаминов и минеральных веществ, а по вкусу и аромату ягоды и фрукты практически не отличаются от свежих.

Главное отличие «пятиминуток» от классического варенья заключается в том, что для их приготовления не используется вода. Кусочки фруктов или ягоды просто засыпаются сахаром и настаиваются до тех пор, пока не выделится сок.

Чтобы плоды не разварились и сохранили максимум полезных веществ, плоды, давшие сок, нагревают до 85 °С и варят при этой температуре в течение 5-10 минут, после чего разливают по банкам и немедленно закатывают металлическими крышками.

Расход сахара для пятиминуток меньше – примерно 500–700 г на 1 кг плодов.

Медная, алюминиевая или эмалированная?

Посуда для приготовления сладких заготовок однозначно должна быть широкой, чтобы обеспечить оптимальное выпаривание жидкости, и невысокой. Что же касается материала, из которого она сделана, на этом моменте следует остановиться поподробнее.

Традиционно считается, что для варки варенья можно использовать медные или эмалированные тазы и алюминиевые кастрюли. Причем для красных ягод это утверждение носит даже категорический характер: только в эмалированной или медной посуде они сохранят свой первоначальный цвет. Однако при этом, как правило, добавляют, что предварительно надо внимательно осмотреть медный таз и убедиться, что на его стенках нет зеленого налета – ядовитых окислов. Но, как выяснилось, ядовитые окислы являются не единственным недостатком посуды из меди. Большинство витаминов при соприкосновении с этим металлом разрушаются. А поскольку в готовом варенье и так не очень много полезных веществ, от использования медного таза лучше отказаться. Опасна для здоровья и посуда из алюминия. Кислоты, содержащиеся в плодах, могут взаимодействовать с ним, образуя вредные для организма вещества. Таким образом, получается, что лучшей посудой для варенья является эмалированная. Лучшей, но не идеальной: в эмалированной кастрюле или тазу оно пригорает, поэтому его надо постоянно помешивать. Но зато вреда для здоровья никакого.

Как подготовить банки

Обычно для расфасовки и длительного хранения варенья используются стеклянные банки. Их емкость должна быть небольшой, чтобы содержимое можно было съесть за 1–2 раза, иначе оно быстро утратит свои вкусовые качества.

Что касается крышек, это могут быть одноразовые жестяные крышки с резиновыми кольцами-вкладышами, многоразовые стеклянные крышки с резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком (их недостаток – резиновая прокладка быстро выходит из строя) либо многоразовые завинчивающиеся крышки с резьбой. Кроме того, банки можно закрывать пергаментной бумагой, полиэтиленовой пленкой или пластмассовыми крышками, но в этом случае необходимо строго следить за соблюдением чистоты.

В начале сезона заготовок надо заранее провести ревизию тары: выяснить наличие банок необходимой емкости, проверить их на предмет сколов, трещин и других дефектов. Точно так же надо проверить крышки. Если это металлические одноразовые крышки, на их поверхности не должно быть ржавчины, каждая из них должна быть снабжена новой резинкой – прочной и эластичной. На окрашенной поверхности многоразовых металлических крышек не должно быть царапин. В противном случае в процессе хранения на этом месте может возникнуть коррозия, что обязательно скажется на качестве содержимого. Завинчивающиеся крышки должны идеально подходить к банкам и обеспечивать полную герметичность.

Непосредственно перед использованием банки и стеклянные крышки нужно тщательно промыть теплым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на 1 л воды), затем обдать кипятком и просушить в перевернутом виде, чтобы стекла вода. Жестяные крышки надо обязательно прокипятить.

Перед наполнением банки стерилизуют паром, потому что на любой поверхности живут макро– и микроорганизмы, продукты жизнедеятельности которых способны нанести вред заготовкам, а в некоторых случаях даже вызвать сильное пищевое отравление.

Банки можно стерилизовать по-разному. Ниже приведено несколько основных способов подготовки посуды к хранению в ней заготовок.

Стерилизация на пару с помощью кастрюли. Это традиционный и надежный способ, которыми пользовались еще наши бабушки.

Необходимо приготовить две кастрюли: побольше – для банок, а поменьше – для крышек. В емкость наливают воду, ставят

на огонь и доводят до кипения. После этого на кастрюлю кладут металлическое сито, решетку из духовки или специальный ограничитель для одной или нескольких банок, чтобы они не провалились. Сверху ставится банка вверх дном. Кипящая вода обдает ее паром, то есть происходит стерилизация. Держать банку над кипящей водой рекомендуется примерно 15 минут, пока капли пара, осевшие на ней, не начнут стекать.

Стерилизованные банки снимают с кастрюли и ставят, не переворачивая, на чистую салфетку или полотенце без ворса, предварительно проглаженное с обеих сторон. Если их не переворачивать и не прикасаться к горлышку, то эффект стерилизации будет сохраняться в течение 2 дней.

Для обработки крышек их рекомендуется опустить в кипящую воду непосредственно перед закатыванием на 15 минут.

Чем хорош этот способ? Во-первых, он дает 100 %-ную стерилизацию, во-вторых, не требует дополнительных материальных затрат. К недостаткам обработки паром можно отнести большую жаро– и влагоотдачу (повышаются влажность и температура воздуха на кухне), а также большие временные затраты.

Кипячение банок, или стерилизация в воде. Для этого вида обработки тары понадобится большая широкая кастрюля. На ее дно надо положить деревянную решетку, поставить на нее банки и полностью залить их водой. Чтобы в процессе кипячения они не соприкасались друг с другом, между ними надо положить плотную ткань. Кастрюлю с банками поставить на огонь и довести до кипения. Через 15 минут вынуть их и вверх дном поставить на салфетку или полотенце. Преимущество данного способа заключается в том, что вместе с банками можно класть и крышки, что несколько сокращает процесс обработки.

Стерилизация в пароварке. Банки ставят в пароварку (она должна быть довольно большая) и включают режим варки на 15 минут. Вместе с ними можно также обрабатывать крышки. Это очень удобный и быстрый способ.

Стерилизация в микроволновой печи. В нужно банку налить воды на 1 см и поставить ее в микроволновую печь на 2–3 минуты. Мощность должна составлять 700–800 Вт. Если обрабатываются сразу несколько банок, время стерилизации можно увеличить. Данный способ очень удобный и быстрый. Температура на кухне при этом практически не изменяется. Минус, пожалуй, только один – 3-литровые банки в обычную микроволновую печь не помещаются.

Стерилизация в духовке. Банки поставить в духовку, довести температуру до 160 °С и нагревать до тех пор, пока капли на их

стенках полностью не высохнут. У этого способа есть один существенный минус: надо очень внимательно следить за банками, чтобы они не перегрелись и не лопнули.

Стерилизация в посудомоечной машине. Чистые банки загрузить в посудомоечную машину и без каких-либо добавок установить самый высокий температурный режим (не ниже 60 °С). Крышки лучше кипятить отдельно в кастрюле с водой. Этот способ хорош во всех отношениях при условии, что будет выдержан нужный температурный режим.

При обработке банок необходимо четко соблюдать одно правило – не допускать резких перепадов температуры, чтобы они не лопнули. Для этого воду надо постепенно нагревать вместе с ними, а горячие заготовки класть в, как минимум, теплые банки.

Собираем, сортируем, калибруем

Варенье можно варить практически из любых ягод, фруктов и даже из овощей. При этом надо помнить, что качественное лакомство получается только из хорошего сырья. В связи с этим большое внимание следует уделять не только обработке плодов, но и их сбору.

Собирать предназначенные для варенья плоды необходимо в ясную солнечную погоду, когда на них обсохнет роса. Лучше всего это делать в тот же день, когда планируется начало заготовок. При сборе плодов надо позаботиться о том, чтобы тара соответствовала качеству и размерам фруктов и ягод. Например, клубнику и малину рекомендуется собирать в небольшие плетеные корзины или решета емкостью не более 2–3 кг, чтобы ягоды не помялись.

Важным этапом в процессе подготовки плодов является их сортировка. Главное условие – они должны быть спелыми или слегка недозрелыми. Это гарантия того, что содержание пектина в них достаточно для того, чтобы варенье получилось нужной консистенции. Переспелые плоды тоже можно переработать, сварив из них варенье или мармелад. Но есть эти лакомства надо сразу же после приготовления, не оставляя на длительное хранение.

Итак, плоды должны быть свежими, спелыми, целыми, без следов порчи и гниения. Чтобы лакомство получилось однородным и имело приятный внешний вид, желательно, чтобы ягоды и фрукты были одинакового размера.

О пользе бланширования и не только

Первое, что надо сделать с тщательно отобранными для варенья плодами, – помыть их. Как правило, делают это под проточной холодной водой в течение 1–2 минут, при необходимости используя щетку. Нежные ягоды, например малину, можно положить в дуршлаг и несколько раз погрузить в воду. Клубнику тоже следует мыть осторожно, после чего обсушить на полотенце и удалить листочки и плодоножки. Если малина и клубника собраны без загрязнений и сразу же пускаются в переработку, их можно не мыть.

После этого плоды необходимо обсушить, поскольку лишняя влага отрицательно сказывается на качестве готового продукта. Их можно выложить ровным слоем на хлопчатобумажную салфетку или оставить в дуршлаге, чтобы стекла вода.

Непосредственно перед варкой плоды подвергаются различной обработке в зависимости от того, как они поглощают сахар. Их очищают от кожицы (яблоки, груша, айва), удаляют косточки (вишня, сливы, абрикосы), вырезают сердцевину (груши, яблоки), накалывают (слива, крыжовник) и нагревают в горячей воде до 90 °С либо бланшируют (кроме нежных ягод) (табл. 1). Последнее делается для того, чтобы структура плода размягчилась и треснула кожица, тогда сироп лучше проникает в мякоть, что позволяет сохранить первоначальную форму плода. Размягчение можно быстро прекратить, опустив ягоды и фрукты в холодную воду. Если они варятся без сиропа, а просто засыпаются сахаром, то бланширование не требуется.

Таблица 1

Продолжительность бланширования некоторых фруктов и ягод

Название	**Температура, °С**	**Время, минуты**
Вишня	80–90	1
Черешня	80–90	2–3
Слива	80	3–5
Яблоки	100	5–10
Крыжовник	80–90	3–5
Черная смородина	100	3–5
Рябина	100	3–5

Сахар – всему голова

Чаще всего варка варенья начинается с приготовления сахарного сиропа. Только такие ягоды, как вишня (без косточек), клубника, малина, можно просто засыпать сахаром и оставить на некоторое время для выделения сока, после чего растворить в нем сахар.

Для приготовления сиропа используется чистый и белый сахар, так как если он имеет желтоватый оттенок, то готовое варенье будет иметь горьковатый привкус. Вместо него можно также использовать мед. В этом случае надо брать такое же количество меда, какое указано в рецепте для сахара. Варенье из белой черешни, винограда, земляники и абрикосов лучше всего готовить с сиропом, сваренным из сахара-рафинада.

Назвать точно, сколько требуется сахара для приготовления сиропа, нельзя, потому что для разных фруктов и ягод крепость сиропа тоже различная. Здесь можно говорить только о среднем показателе. Он составляет примерно 1 кг сахара на 1 л сиропа. Но в любом случае надо очень внимательно относиться к количеству, указанному в рецепте, потому что от соотношения сахара и плодов зависит не только качество варенья, но и его способность к длительному хранению (табл. 2).

Как варить сироп? Несмотря на то что процесс приготовления сиропа не отличается особой сложностью, каждая хозяйка вносит в него свои технологические находки. Чаще всего указанное в рецепте количество сахара заливают нужным количеством воды и кипятят до полного его растворения. Затем сироп фильтруют через сложенную в 3–4 слоя марли, заливают им ягоды или фрукты, вновь ставят на огонь и доводят до кипения, периодически встряхивая, чтобы те полностью погрузились в него.

Таблица 2

Потребность в сахаре и выход готового варенья из 5 кг свежих ягод и фруктов

Название	Отходы при подготовке, %	Потребность в сахаре, кг	Количество получаемого варенья, кг	Количество 1-литровых банок, шт.
Клубника	10	6,7	8,5	6
Малина	15	6,7	9,3	7
Черная смородина	10	6,7	10,1	7
Красная смородина	20	6,4	9,2	7
Крыжовник	15	6,3	9,2	7
Вишня (без косточек)	20	4,8	7,4	5
Черешня	20	4,0	6,3	4
Слива	10	5,4	7,9	5
Яблоки	35	4,0	6,1	4
Груши	35	3,9	6,0	4

Правильно сваренный сироп должен быть достаточно густым. Остывший сахарный сироп нужной консистенции при стекании по ложке оставляет на ней след в виде узкой полоски.

Еще один способ приготовления сиропа. Сахар залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять накипь, перелить в чистую посуду и поставить на холод на 1 сутки. На другой день вылить его в кастрюлю и варить до густоты, после чего заливать им подготовленные ягоды или фрукты. Некоторые хозяйки не сразу используют весь сироп. Сначала они заливают плоды только половиной его, а остальное добавляют между варками во время выстаивания варенья. Если готовый сироп получится мутноватым и в нем окажутся какие-либо частицы, то его можно осветлить яичным белком, после чего профильтровать через ткань или сложенную в несколько слоев марлю. Для этого в готовый (не горячий!) сироп надо добавить хорошо взбитый яичный белок (0,5 чайной ложки на 1 л), тщательно перемешать и подогреть на

слабом огне до 60–70 °С. В результате яичный белок свертывается и вместе с посторонними частицами всплывает на поверхность. Образовавшуюся пену нужно удалить, сироп довести до кипения и держать на среднем огне 1–2 минуты, после чего процедить.

Такие простые секреты

Когда сироп готов, его снимают с огня, удаляют накипь и кладут в него подготовленные фрукты или ягоды, затем вновь ставят на огонь, доводят до кипения и встряхивают, чтобы плоды полностью погрузились в него. Закладывать ягоды и фрукты в сироп надо небольшими партиями (не более 3 кг), чтобы они свободно в нем плавали. Некоторые фрукты и ягоды, особенно нежные, после того как их заливают сиропом, не подогревают, а сразу же дают отстояться (как правило, это занимает

1 сутки). Другие доводят массу до кипения и только после этого снимают с огня, чтобы плоды остыли и напитались сиропом. Жесткие фрукты сначала кипятят несколько минут, а затем дают им выстояться.

Горячее варенье ни в процессе варки, ни в процессе выстаивания не рекомендуется накрывать крышкой. Дело в том, что поднимающийся пар оседает на ней в виде конденсата, а затем капли падают обратно в таз с вареньем. При этом оно насыщается лишней влагой, что может стать причиной появления плесени и препятствовать длительному хранению заготовки.

Чтобы уберечь варенье от мух в процессе выстаивания, его можно накрыть марлей, салфеткой или полотенцем, которые заодно впитают излишек влаги.

Когда варенье стоит на огне, надо внимательно следить за ним, чтобы оно не выкипало. В начале варки, как только на поверхности появится пена, посуду необходимо снять с плиты, слегка встряхнуть, держа обеими руками за ручки или за края, удалить шумовкой пену и опять поставить на огонь.

В начале варки пену с варенья можно не снимать, так как через некоторое время она появится вновь. А вот в самом конце ему надо дать сильно закипеть, потом подождать, пока ягоды или кусочки фруктов осядут, и только тогда удалить пену.

Чтобы варенье не пригорало, а плоды равномерно пропитывались сиропом, время от времени его надо перемешивать. Для этого посуду с ним рекомендуется встряхивать, совершая при этом круговые движения. Ложку или деревянную лопаточку для этого лучше не использовать, чтобы не нарушить целостность плодов. Встряхивать посуду необходимо до тех пор, пока не завершится обильное пенообразование. Когда оно прекратится, а варенье начнет кипеть медленнее, это значит, что процесс уваривания приближается к концу. Данный момент важно не пропустить, чтобы не переварить лакомство.

На чем бы ни готовилось варенье – на электрической или

газовой плите, в общей сложности оно варится около 30–40 минут (время выстаивания, естественно, не учитывается) и всегда на слабом огне.

Если лакомство предназначается для украшения тортов или пирожных, варят его гораздо дольше, а продолжительность выстаивания и количество циклов увеличивают. Только тогда ягоды и фрукты получатся полупрозрачными и с красивым глянцевым отливом.

Время «ч»

Так в процессе приготовления варенья обозначается момент окончания варки. Это очень важный момент, от которого во многом зависят качество варенья и длительность его хранения.

Опытные хозяйки определяют готовность данного лакомства по нескольким признакам:

– в готовом варенье плоды прозрачные, равномерно распределены в сиропе и не всплывают наверх, сироп густой и прозрачный, а при остывании на его поверхности появляется тонкая пленка;

– если каплю сиропа налить на блюдце и дать остыть, она не расплывется, а сохранит свою форму;

– капля сиропа, сжатая между большим и указательным пальцами, при их разжимании вытягивается в тонкую нитку;

– сироп стекает с ложки густой и тонкой нитью;

– пена не расплывается по всей поверхности варенья, а собирается в центре таза.

Переливаем и закатываем

Перед расфасовкой варенье должно остыть, для чего ему нужно 8-10 часов. Делается это потому, что в горячей массе ягоды всплывают наверх, а сок остается на дне. Но некоторые виды варенья, в которых плоды быстро пропитываются сахаром (черная смородина, клубника, клюква и др.), можно разливать горячими, без предварительного выстаивания. Однако и в этом случае закрывать банки сразу нельзя, так как горячий пар будет конденсироваться на крышке в виде капель, которые затем могут привести к образованию плесени.

Чем закрывать банки с вареньем? Самый надежный способ – закатывать их металлическими крышками. Они обеспечивают надежную герметичность и позволяют долго хранить варенье. Крышки предварительно кипятят в воде в течение 15 минут, затем сразу же кладут на горлышко банки и закатывают ключом. Банки с вареньем (оно должно быть горячим!) переворачивают вверх дном и в таком виде оставляют остывать.

Кроме металлических крышек, банки можно закрывать стеклянными крышками с резиновой прокладкой и хомутиком, пластмассовыми крышками, целлофаном, полиэтиленовой пленкой, фольгой, пергаментной или писчей бумагой. Все они пригодны при выполнении одного обязательного условия – тщательное соблюдение чистоты.

Целлофан, полиэтилен, фольгу и бумагу необходимо плотно обвязать нитками. Они должны быть мокрыми, тогда они не будут скользить, а после высыхания плотно прижмут «крышку» к горлышку банки, прекратив тем самым доступ воздуха. Для подстраховки под такую «крышку» можно положить кружок, вырезанный из бумаги по размеру горлышка, который надо смочить ромом, водкой или уксусом.

Где и как хранить варенье

Банки с вареньем, закрытые металлическими крышками, можно хранить при комнатной температуре, а для остальных рекомендовано прохладное помещение с температурой 10–12 ˚С.

В любом случае помещение, в котором хранятся банки, должно быть сухим, темным и защищенным от попадания прямых солнечных лучей.

Варенье нельзя замораживать. Температура ниже 0 ˚С отрицательно сказывается на его консистенции и качестве консервации. Если в открытой банке осталось варенье, которое не использовали сразу, его следует присыпать сахаром, чтобы на поверхности не образовалась сухая пленка.

Причины порчи варенья

При варке варенья в домашних условиях его порча может проявляться, как правило, в виде засахаривания, заплесневения и скисания.

Засахаривается варенье по двум основным причинам: его переварили или положили больше сахара, чем требуется по рецепту. Чтобы избежать засахаривания, за несколько минут до готовности в варенье можно добавить крахмальную патоку (150–200 г на 1 кг плодов). В этом случае, естественно, сахара надо положить на 150–200 г меньше.

Если варенье все же засахарилось, его надо переварить. Для этого нужно выложить его в таз или кастрюлю, добавить немного воды (3 столовые ложки на 1 л), довести до кипения и вновь разложить по банкам. Этот способ помогает «спасти» варенье, в которое положили много сахара. Что же касается переваренного варенья, то не надо ему давать времени для засахаривания: есть его надо в первую очередь.

Сахар в варенье выступает в роли консерванта. Причем, для того чтобы она была сыграна на «отлично», его содержание должно быть не менее 65 %. Только при таком условии микроорганизмы, вызывающие порчу плодов и ягод, не могут развиваться. Значит, если сахара положено меньше нормы, то варенье неминуемо испортится (заплесневеет, скиснет и забродит). Такая же участь ожидает варенье, которое было разложено в плохо вымытые, влажные банки или хранилось в сыром непроветриваемом помещении.

Если на поверхности образовалась пленка из плесени, ничего особенного с этим вареньем делать не надо. Ее необходимо удалить и по возможности быстрее съесть это варенье. Никакого вреда здоровью оно не принесет.

При скисании варенье следует переварить, добавив в него сахар (200 г на 1 кг). В процессе нагревания и кипячения надо очень тщательно снимать пену. После того как ее образование прекратится, а произойдет это через 10–15 минут после начала кипения, варенье нужно снять с огня и, не давая ему остыть, разлить по банкам. Качество такого продукта, безусловно, пострадает, но его можно использовать для приготовления киселей, компотов или муссов.

Несладкие помощники

Для того чтобы варенье радовало не только вкусом, но и консистенцией и внешним видом, требуется добавление некоторых веществ, которые и обеспечивают эти условия. Они вводятся в само варенье в процессе его варки либо в воду, в которой плоды предварительно вымачиваются или отвариваются.

Пектин

Пектин (от греч. pektos – «свернувшийся», «застывший») – это склеивающее вещество растительного происхождения, относящееся к растворимым пищевым волокнам.

Открыт он был более 200 лет назад, тогда же была определена и его роль в стабилизации обмена веществ, снижении уровня холестерина, улучшении периферического кровообращения и перистальтики кишечника. Главное достоинство пектина заключается в том, что он способен очищать живые организмы от вредных веществ. Делает он это так старательно и эффективно, что выметает практически весь «мусор», не нарушая при этом бактериологический баланс в организме. Уникальность пектина в качестве мусорщика настолько велика, что он справляется даже с такими вредными веществами, как радиоактивные элементы, ионы токсичных металлов и пестициды. Незаменим он и для домашнего консервирования. Опытные хозяйки знают, что только с помощью пектина можно получить высококачественные желе, джемы и мармелад из яблок, ежевики, смородины, бузины, винограда, мяты, персиков, слив, малины, ревеня, абрикосов, малины, черники, вишни, инжира, крыжовника, груш, слив и цитрусовых.

Производится пектин из растительного сырья с высоким его содержанием (таб. 3). Сначала его получали только из фруктового сока, но в настоящее время основными видами сырья для получения пектина являются яблочные выжимки, жом сахарной свеклы, корзинки подсолнечника и корочки цитрусовых. Причем рекордсменами по содержанию этого вещества считаются цитрусовые. Доля пектина в их корочках доходит до 35 %.

Таблица 3

Содержание пектина в некоторых ягодах и фруктах

Содержание пектина	Ягоды и фрукты	Надо/не надо добавлять пектин, кислоту или сахар
Много	Кислые или неспелые ягоды, твердая черная смородина, клюква, крыжовник, садовый виноград, японская айва, твердые сливы, цитрусовые вместе с кожурой, красная смородина, арония, брусника	Можно не добавлять пектин или сахар с пектином
Средне	Спелые яблоки, спелая черная смородина, кислая вишня, бузина, рябина, черника, ежевика, цитрусовые без кожуры	При длительной варке пектин можно не добавлять, а при кратковременной варке можно ввести пектин, лимонную кислоту или частично сахар с пектином
Мало	Черешня, нектарины, персики, абрикосы, черника, клубника, малина, земляника, слива, груши, фиги, морошка	Для кратковременной варки нужно добавить сахар с пектином или чистый пектин и обязательно лимонный сок или лимонную кислоту

Пектин продается в виде жидкости или порошка. Надо иметь в виду, что их использование зависит от правил смешивания продуктов, указанных в рецепте. Порошковый пектин смешивается со свежими холодными фруктами или соком, а жидкий добавляется в сваренный горячий продукт.

В чем преимущества использования пектина для

приготовления сладких консервов? Во-первых, на приготовление желе и джемов с его добавлением требуется меньше времени. Во-вторых, выход готового продукта больше. В-третьих, не надо беспокоиться и проверять горячий продукт на степень его застывания. В-четвертых, в консервах с добавлением пектина сохраняется больше полезных веществ и витаминов, поскольку процесс тепловой обработки плодов значительно короче. В-пятых, желе и джемы с пектином менее калорийные, потому что готовятся с меньшим количеством сахара.

Выше неоднократно говорилось о том, что для приготовления консервов густой консистенции необходимо отбирать слегка недозрелые плоды, потому что в них процент содержания пектина выше. По этой же причине к зрелым плодам необходимо добавлять до четверти не совсем спелых плодов. Пектин полностью устраняет эту проблему. При его использовании даже из полностью созревших плодов можно приготовить желе самого высокого качества и нужной консистенции. Больше всего пектина содержится в кожуре и сердцевине фруктов, поэтому некоторые хозяйки их не удаляют. В результате в таких джемах попадаются семена и кусочки твердой кожуры. Пектин же позволяет получить продукт нежной однородной консистенции без грубых включений.

Ниже приведено несколько правил, соблюдение которых позволит сделать использование пектина максимально эффективным и избежать некоторых проблем:

– пектин, который продается в магазине, различается по своим желирующим свойствам, поэтому необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией на упаковке и точно следовать ей;

– количество плодов, в которые добавляется пектин, должно точно соответствовать указанному на этикете, в противном случае желе или джем получатся жидкими;

– нельзя использовать просроченный пектин, поскольку его желирующие свойства гораздо ниже;

– нельзя переваривать варенье, готовящееся с пектином, так как при длительном воздействии высокой температуры он теряет свои желирующие свойства;

– консервы с пектином надо готовить быстро и на сильном огне, поэтому они требуют больше внимания, их надо постоянно мешать, чтобы они не пригорали;

– желе и джемы, приготовленные с пектином, следует расфасовывать в мелкую тару, поскольку в больших банках они быстро становятся жидкими;

– хранить консервы, в которые в процессе приготовления был добавлен пектин, необходимо в прохладном и сухом месте, это

позволяет им как можно дольше сохранять свою первоначальную консистенцию.

Лимонная кислота

Лимонная кислота – самая распространенная на сегодняшний день добавка, которая не только придает продукту приятный кислый вкус, но и играет при этом роль антиокислителя, усиливая при этом действие других антиокислителей. Более того, она защищает продукты от разрушающего действия следов тяжелых металлов.

По сравнению с другими пищевыми кислотами лимонная кислота (на этикетках продуктов она обозначается кодом Е330) обладает самым мягким и приятным вкусом, благодаря чему ее широко используют в пищевой промышленности. Главным образом она востребована в производстве кондитерских изделий и самых разнообразных напитков (газированных, негазированных безалкогольных и алкогольных, соков и нектаров), где она выступает как регулятор кислотности и придает напиткам приятный освежающий вкус.

Существенные преимущества лимонной кислоты заключаются в том, что ее можно получать в твердом виде и она не раздражает слизистые оболочки дыхательных путей и пищеварительного тракта.

До 1920-х годов лимонную кислоту получали, выжимая сок из лимонов. Такое производство было крайне неэффективными, так как из 1 т цитрусовых получалось всего 25 кг лимонной кислоты, и могло удовлетворить мировую потребность в этом продукте только на 75 %. В настоящее время эта проблема решена. Современные технологии позволяют получать данную кислоту путем вызванного плесневыми грибами рода Aspergillius niger лимоннокислого брожения сладких отходов сахарного производства.

Если задать вопрос, полезна или вредна лимонная кислота для человеческого организма, ответ будет однозначным – полезна. Действительно, она очищает организм от вредных веществ, выводит из него соли и шлаки, улучшает работу органов пищеварения, повышает иммунитет и остроту зрения, активизирует процесс сжигания углеводов в анаэробных условиях, оказывает противоопухолевое действие, снижает повышенную кислотность желудочного сока, ускоряет выведение токсинов через кожу и способствует увеличению содержания кальция в организме, а также нормализует деятельность нейро-, эндокринно– и психоиммунной систем. Если сказать коротко, то насколько сахар вреден для организма, настолько лимонная кислота полезна.

Лимонная кислота – единственная из кислот, которая способна соединяться в организме с кальцием, образуя лимоннокислый кальций. Эта соль обладает уникальными щелочными свойствами. Растворяясь, она высвобождает фосфор и кальций, скопившиеся в костяных депо.

Еще одно очень полезное для человеческого организма свойство лимонной кислоты: соединяясь с АТФ, она «сгорает», высвобождая энергию. Поэтому, попадая в организм, она делает питание высокоэффективным, а работу всех органов по перевариванию пищи – более легкой.

В кулинарии лимонная кислота используется так же часто, как соль, черный перец и уксус. В отличие от последнего она обладает менее резким вкусом и не имеет запаха, поэтому в некоторых блюдах ее используют в качестве альтернативы. Лимонную кислоту добавляют в компоты, желе, соусы, маринад для шашлыка, тушеное мясо, а также в изделия из теста, так как она способствует лучшему набуханию белков и повышению эластичности клейковины.

Выпускается лимонная кислота в виде порошка, но использовать ее лучше, предварительно растворив в небольшом количестве горячей воды. Она гигроскопична, поэтому хранить ее надо в сухом месте в плотно закрытой таре.

При переработке фруктов и ягод за несколько минут до окончания варки лимонную кислоту добавляют в варенье, джемы и желе и т. д. для усиления вкуса и аромата. Она способствует так называемой инверсии сахара, то есть превращению сахарозы, из которой состоит сахар, в глюкозу и фруктозу, что делает варенье намного полезнее чистого сахара. Более того, именно лимонная кислота способствует тому, что варенье становится более густым и не засахаривается. Этим объясняется обязательное использование лимонной кислоты при переработке перезрелых фруктов и ягод, содержание кислот и пектина в которых резко понижено.

Пищевая сода

Пищевая сода – это натриевая соль карбоновой кислоты, которая представляет собой белый порошок, растворимый в воде. Взаимодействует с кислотами, в результате чего образуется раствор углекислого газа в воде.

Водный раствор соды по его свойствам можно отнести к слабой щелочи, то есть он не наносит никакого вреда ни животным, ни растительным тканям. В виде ионов питьевая сода содержится во многих минеральных водах. Впервые ее обнаружили в 1700 году, а в настоящее время добывают из обычной поваренной соли.

В быту пищевая сода чаще всего используется в кулинарии и медицинских целях.

При изготовлении выпечки сода употребляется в качестве разрыхлителя теста, при приготовлении напитков – для улучшения вкуса, а мясные блюда с ее добавлением готовятся быстрее. Более того, она является прекрасным средством для чистки посуды. Именно с ней рекомендуется мыть стеклянные банки, предназначенные для хранения консервов.

В Англии, Шотландии, США и Канаде соду обязательно добавляют в варенье из цитрусовых (апельсинов, лимонов, грейпфрутов) и сахарный сироп при приготовлении цукатов. Делается это для того, чтобы их кожура размягчилась, а само варенье по консистенции напоминало густой мармелад. Кроме того, сода помогает практически полностью устранить горьковатый привкус, который присутствует в цедре цитрусовых. Корки апельсинов, которые при приготовлении варенья обычно выбрасываются, в случае добавления соды становятся ценным сырьем для получения ароматного мармелада, обладающего высокими вкусовыми качествами.

Пищевая сода не только избавляет варенье из апельсинов или грейпфрутов от горьковатого вкуса, но и снижает излишнюю кислоту фруктов и ягод. Если положить ее в варенье из кислых плодов (1 щепотку на 1 кг), то этим можно значительно исправить его вкус, да и сахара в таком случае потребуется гораздо меньше.

Некоторые яблоки, например «антоновка», имеют рыхлую мякоть, которая в процессе варки разваривается. Чтобы их кусочки сохранили свою первоначальную форму, перед бланшированием их надо 5 минут держать в растворе пищевой соды.

Исправить закисшее или забродившее варенье тоже можно с

помощью соды. Для этого в закисшее варенье при переваривании следует добавить от 0,5 до 1 чайной ложки соды на 1 кг продукта.

Известковая вода

Известковая вода, или известковое молочко, представляет собой слабый, хорошо отфильтрованный водный раствор извести, который в кулинарии применяется для обработки некоторых пищевых продуктов (фруктов, овощей, орехов) перед приготовлением из них варений и других сладких заготовок – цукатов, вяленых изделий и т. д. Как правило, известковым молочком обрабатывают незрелые плоды: незрелый крыжовник, зеленые сливы, арбузные и дынные корки, зеленые помидоры и баклажаны, недозрелую тыкву, дыню, а также незрелые и зрелые грецкие орехи, а иногда и фундук.

Как приготовить известковую воду? Сделать это можно двумя способами. Самый распространенный вариант: 0,5 кг негашеной извести залить 5 л холодной воды, хорошо перемешать и процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Другой способ проще, но требует больше времени: 1 кг извести залить 5 л воды, размешать, дать отстояться в течение нескольких часов, после чего две трети воды аккуратно слить, чтобы не потревожить осадок, это и будет известковая вода, которую можно использовать для предварительной обработки фруктов и ягод.

Время выдерживания плодов в известковом молочке всякий раз указывается в рецепте. Например, для орехов – это 1 сутки, для арбузов и дынь – 20 минут, для баклажанов – 40 минут. Причем твердые овощи и фрукты перед погружением в известковую воду рекомендуется в нескольких местах проколоть иглой, а после вымачивания промыть под струей холодной воды. Для чего плоды подвергаются обработке известковой водой? Во-первых, они приобретают красивый внешний вид, а во-вторых, сохраняют нужную консистенцию, поскольку в процессе дальнейшей термической обработки не разваривaются.

Несмотря на то что известь в сознании большинства людей не ассоциируется с продуктами питания, никакого вредного воздействия на овощи и фрукты она не оказывает и совершенно безопасна для человека.

Рецепты

Мармелад из айвы японской

Ингредиенты

Айва японская – 1 кг

Сахар – 0,5 кг

Вода – 0,5 л

Способ приготовления Айву нарезать небольшими кусочками, залить водой и держать на небольшом огне до размягчения. Затем, не давая ей остыть, протереть сквозь сито, смешать с сахаром и варить до готовности. Горячую массу выложить на противень, выстеленный пергаментной бумагой или слегка присыпанный крахмалом, смешанным с сахарной пудрой, разровнять, чтобы получился слой не толще 2 см, и подсушить.

Желе из айвы японской

Ингредиенты

Айва японская – 1 кг

Сахар – 400 г

Вода – 0,5 л

Способ приготовления Айву нарезать небольшими ломтиками вместе с кожурой и семенами, залить водой и варить до размягчения. Затем откинуть на дуршлаг (плоды не мять!). Отвар слегка подогреть, добавить сахар и держать на небольшом огне до готовности.

Желе из кожуры айвы

Ингредиенты

Кожура и сердцевины айвы – 1 кг

Лимонный сок – 50 мл

Сахар

Способ приготовления Кожуру и сердцевины айвы залить небольшим количеством воды так, чтобы она их только покрывала, и варить до полного размягчения. Затем откинуть на дуршлаг и собрать отвар. Отвар взвесить и добавить в него такое же количество сахара и лимонный сок. Отвар поставить на огонь и уварить до готовности.

Цукаты из апельсиновых корок

Ингредиенты
Апельсиновые корки – 1 кг
Сахар – 1,3 кг
Вода – 700 мл
Лимонная кислота – 5 г

Способ приготовления Апельсиновые корки залить холодной водой и оставить на несколько дней, ежедневно меняя ее. Затем опустить их в свежую воду, довести до кипения и варить 25 минут. Потом откинуть на дуршлаг, а когда вода стечет, выложить в кипящий сироп, приготовленный из сахара и воды, сразу же снять с огня и оставить на 5–6 часов. Затем вновь поставить их на плиту и варить в течение 7 минут. То же самое сделать еще раз с интервалами в 10–12 часов. В самом конце добавить лимонную кислоту, разведенную в 1 столовой ложке воды. Готовые корки вынуть из сиропа, разложить на фарфоровом блюде или пергаментной бумаге и дать подсохнуть.

Варенье из апельсиновых корок

Ингредиенты

Апельсиновые корки – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 300 мл

Способ приготовления От апельсиновых корок отделить цедру, нарезать ее небольшими кусочками и залить холодной водой на 10 часов. Затем слить ее, налить свежей воды и вновь оставить на 10 часов. То же самое повторить еще 1 раз. Из сахара и воды сварить сироп, опустить в него вымоченные корки и довести до готовности.

Варенье из апельсиновых корок с лимонным соком

Ингредиенты
Апельсиновые корки – 1 кг
Апельсиновая цедра – 30 г
Сахар – 1,5 кг
Вода – 700 мл
Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления Апельсиновые корки залить холодной водой и оставить на 1 сутки, 2–3 раза сменив воду. Затем залить их кипятком, а через 5 минут откинуть на дуршлаг. Из сахара и воды сварить сироп, опустить в него апельсиновые корки и держать на умеренном огне до готовности. В самом конце добавить тертую апельсиновую цедру и лимонный сок.

Варенье из арбуза

Ингредиенты

Мякоть арбуза – 400 г
Сахар – 800 г
Вода – 200 мл
Цедра одного лимона

Способ приготовления

Мякоть арбуза нарезать небольшими кусочками, удалить семечки, залить небольшим количеством холодной воды, поставить на огонь и варить до мягкости, после чего воду слить, добавить лимонную цедру, натертую на терке, перемешать, пересыпать 400 г сахара и оставить на 2–3 часа.

Из оставшегося сахара и воды сварить сироп. Когда он загустеет, опустить в него кусочки арбуза и довести на небольшом огне до готовности.

Ванильное варенье из арбуза

Ингредиенты
Мякоть арбуза – 1 кг
Сахар – 1,2 кг
Лимонная кислота – 2 г
Ванилин – 3 г

Способ приготовления Мякоть арбуза нарезать маленькими кубиками со стороной 1,5–2 см, пересыпать 500 г сахара и оставить на 3 часа, чтобы выделился сок. Затем слить его, соединить с оставшимся сахаром и сварить густой сироп. Залить им мякоть арбуза и довести до кипения. Через 2–3 минуты снять с огня и оставить на 8-10 часов. Затем снова довести до кипения и варить 2–3 минуты, после чего настаивать на 3–5 часов. В остывшую массу добавить ванилин и лимонную кислоту, потом поставить на огонь и варить еще 5 минут после закипания.

Джем из арбузов и красной смородины

Ингредиенты

Мякоть арбуза – 1 кг

Красная смородина – 1 кг

Сахар – 1,5 кг

Способ приготовления

Смородину перетереть с сахаром, смешать с мелко нарезанной мякотью арбуза, поставить на огонь, довести до кипения и варить, помешивая, в течение 40 минут.

Затем снять с плиты, слегка остудить, протереть сквозь сито, разложить по стерилизованным банкам и убрать на хранение в холодильник.

Джем из арбуза с персиками

Ингредиенты

Мякоть арбуза – 1 кг
Персики – 2 шт.
Сахар – 1 кг
Желатин – 20 г
Водка – 40 мл
Лимонный сок – 100 мл

Способ приготовления

Из мякоти арбуза удалить семечки и измельчить ее с помощью блендера.

Персики очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, пересыпать сахаром, добавить водку, желатин, лимонный сок, довести до кипения и варить 5 минут. Затем соединить с арбузным пюре и держать на небольшом огне еще 5 минут.

Мед из арбузов

Ингредиенты

Мякоть арбуза – сколько понадобится

Способ приготовления Мякоть спелых сладких арбузов мелко нарезать, протереть сквозь сито, переложить в марлю и выжать сок. Перелить его в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и варить, помешивая и время от времени снимая красноватую пену. Когда объем сока уменьшится в 6–7 раз, а его капля не будет растекаться по тарелке, мед готов.

Варенье из арбузных корок

Ингредиенты

Арбузные корки – 1,5 кг
Сахар – 1,2 кг
Пищевая сода – 10 г
Ванилин – 3 г

Способ приготовления

С арбузных корок срезать твердую темную часть, а белую нарезать небольшими кусочками и проколоть в нескольких местах вилкой.

Соду растворить в 250 мл горячей воды. Затем добавить 1,25 л холодной воды. В содовый раствор опустить арбузные корки, накрыть крышкой и оставить на 4 часа, после чего откинуть на дуршлаг и хорошо промыть.

Из 750 мл воды и 600 г сахара сварить сироп и дать ему покипеть 10 минут, после чего опустить в него арбузные корки и варить еще 15 минут. Потом варенье снять с плиты и оставить на 12 часов.

По прошествии этого времени всыпать оставшийся сахар и варить на небольшом огне в течение 3 часов, периодически помешивая. За 3 минуты до готовности добавить ванилин.

Варенье из арбузных корок по-армянски

Ингредиенты

Арбузные корки – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 400 г
Ванилин – 7 г
Лимонный сок – 30 мл

Способ приготовления

С арбузных корок срезать твердую темную часть, а белую нарезать кубиками и залить известковой водой (1 столовая ложка гашеной извести на 1 л воды). Через 20 минут хорошо промыть их в холодной воде, потом опустить в кипящую воду и варить 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг и остудить.

Из воды и сахара приготовить сироп. Когда он немного покипит, опустить в него арбузные корки, довести до кипения и варить 25–30 минут. Затем снять с плиты и оставить на 3 часа. То же самое повторить еще 1 раз. Потом вновь поставить на огонь и варить до готовности. В самом конце добавить ванилин и лимонный сок.

Варенье из арбузных корок по-болгарски

Ингредиенты
Арбузные корки – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 400 г
Лимонная кислота – 10 г
Ванилин – 7 г

Способ приготовления С арбузных корок срезать твердую темную часть, а белую залить холодной водой и оставить на 2 часа. Затем слить ее, нарезать корки длинными тонкими полосками шириной примерно 1 см. Скрутить их рулетиками, нанизать на нитки, опустить в кипящую воду и варить до мягкости. Потом воду слить, удалить нитки, залить сиропом, сваренным из воды и сахара, и варить до готовности. В самом конце добавить ванилин и лимонную кислоту.

Цукаты из арбузных корок

Ингредиенты

Арбузные корки – 1 кг
Лаймы – 2 шт.
Сахар – 1,2 кг
Вода – 700 мл

Способ приготовления

Корки очистить от мякоти и жесткой зеленой кожицы, нарезать небольшими кусочками, опустить в кипяток и варить в течение 5 минут.

Из воды и сахара сварить сироп, залить им размягченные арбузные корки, добавить тертую цедру лаймов, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут, после чего снять с огня и оставить при комнатной температуре на 5–6 часов. Эту процедуру повторить 8-10 раз, чередуя варку с отстаиванием. Во время 4—5-й варки добавить сок, выжатый из лаймов.

Когда корки станут прозрачными, откинуть их на дуршлаг, дать сиропу стечь, выложить на противень и высушить.

Варенье из баклажанов

Ингредиенты

Баклажаны – 1,5 кг
Сахар – 2,5 кг
Пищевая сода – 50 г
Квасцы – 15 г
Ванилин – 5 г

Способ приготовления

Молодые баклажаны помыть в холодной воде и срезать кожицу, оставляя плодоножку. Затем вместе с ней разрезать на 4 части. Чтобы мякоть не потемнела, овощи надо сразу же опустить в холодную воду и накрыть крышкой. Подготовленные баклажаны залить водой, предварительно растворив в ней соду, и оставить на 2 часа. Затем слить ее, овощи хорошо помыть, опустить в кипящую воду и держать на среднем огне в течение 3 минут. Потом откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Затем опустить баклажаны в кипяток с растворенными в нем квасцами, варить еще 3 минуты, снять с огня, слить воду и отжать руками.

Из воды и 100 г сахара сварить слабый сироп, опустить в него баклажаны и варить 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг и снова отжать руками.

Из оставшегося сахара и воды сварить крепкий сироп, опустить в него овощи и варить до готовности, в самом конце добавив ванилин.

Варенье из баклажанов с пряностями

Ингредиенты

Баклажаны – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 400 мл
Гвоздика – 5 звездочек
Корица – 6–8 г
Семена кардамона – 4–5 шт.

Способ приготовления

Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4–6 частей, опустить в известковую воду (1 столовая ложка гашеной извести на 1 л) и оставить на 1 час. Затем хорошо помыть овощи под проточной водой и откинуть на дуршлаг.

Подготовленные баклажаны опустить в кипяток и варить 5 минут, после чего воду слить и дать им остыть.

Из воды и сахара сварить сироп, далее опустить в него баклажаны и держать на небольшом огне 30 минут.

Затем снять с огня и оставить на 2 часа. То же самое повторить 3 раза, после чего варить варенье до готовности, опустив в него в самом начале марлевый мешочек с пряностями.

Варенье из барбариса

Ингредиенты

Барбарис – 1 кг

Сахар – 1,2 кг

Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Для этого варенья ягоды лучше собирать с середины сентября до середины октября, потому что позже они теряют окраску и сильно развариваются. Из ягод удалить семена, залить водой и оставить на 7 часов. Если они не совсем зрелые, лучше обдать их кипятком.

Сварить из воды и сахара сироп, дать закипеть, опустить в него вымоченные ягоды и довести на сильном огне до готовности. Он обязательно должен быть сильным, в противном случае ягоды утратят свой яркий цвет.

При желании в конце приготовления в варенье можно добавить немного ванилина.

Мармелад из барбариса

Ингредиенты

Барбарис – 1 кг

Сахар – 300 г

Способ приготовления Ягоды залить небольшим количеством воды и держать на среднем огне до размягчения. Затем протереть сквозь сито, смешать с сахаром и варить до готовности.

Мармелад из барбариса с морковью

Ингредиенты

Барбарис – 800 г

Морковь – 200 г

Сахар – 300 г

Способ приготовления Морковь нарезать небольшими кубиками, смешать с ягодами барбариса, залить небольшим количеством воды и варить до размягчения. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до готовности.

Мармелад из барбариса с яблоками

Ингредиенты

Барбарис – 0,5 кг

Яблоки – 0,5 кг

Сахар – 300 г

Способ приготовления Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Вместе с барбарисом залить их небольшим количеством воды и держать на среднем огне до размягчения, после чего протереть сквозь сито, добавить сахар, перемешать и варить до готовности.

Варенье из боярышника

Ингредиенты
Ягоды боярышника – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 300 мл
Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Ягоды тщательно промыть и обсушить на салфетке. Затем переложить в эмалированную посуду, залить горячим сиропом, приготовленным из воды и сахара, и оставить на ночь. Утром добавить лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды, поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье из грибов

Ингредиенты

Грибы (свежие) – 1 кг
Сахар – 1 кг
Фруктовый сок (или вода) – 0,5 л
Гвоздика – 3–4 звездочки
Ядра грецких орехов – 75 г

Способ приготовления

Из грибов получается очень интересное варенье, потому что они в процессе варки становятся упругими и не утрачивают первоначальную форму. Идеальный вариант для такого лакомства – маслята.

Сахар смешать с фруктовым соком и сварить сладкий сироп. Чем экзотичнее будет сок (манговый, ананасовый, грейпфрутовый, брусничный и т. д.), тем оригинальнее будет вкус у готового лакомства. Грибы нарезать тонкими продольными пластинками, опустить в кипящий сироп и варить, как обычное варенье, не забывая снимать пену. После того как она перестанет образовываться, добавить гвоздику, а примерно за 30 минут до готовности всыпать истолченные грецкие орехи. Когда капля сиропа на блюдце не будет растекаться, сохраняя первоначальную форму, варенье можно снимать с плиты.

Варенье из дыни

Ингредиенты

Мякоть дыни – 1 кг
Сахар – 1,2 кг Вода – 300 мл
Ванилин – 5 г
Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления

Для варенья надо взять недозрелые дыни с плотной и ароматной мякотью, нарезать ее кубиками со стороной 2,5–3 см. Лучше это сделать специальным фигурным ножом, чтобы придать им ребристую форму.

Кусочки дыни опустить в кипящую воду и варить 6–8 минут, после чего откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и дать ей стечь. Затем залить горячим сиропом, приготовленным из сахара и воды, и оставить на 6 часов. После этого на максимально слабом огне довести до кипения, варить 3 минуты, снять с плиты и оставить уже на 5 часов. Вновь поставить варенье на огонь, проварить при слабом кипении 5 минут и оставить на 12 часов. Последний раз поставить варенье на огонь и варить до готовности. В самом конце добавить ванилин и лимонную кислоту. Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам и закатать.

Варенье из дыни с малиной

Ингредиенты
Мякоть дыни – 1 кг
Малина – 300 г
Лимон – 1 шт.
Сахар – 800 г
Вода – 250 мл

Способ приготовления С лимона срезать цедру, измельчить ее, пересыпать сахаром, сбрызнуть соком, выжатым из лимона, и оставить на 1 час. После этого образовавшийся сок слить, разбавить водой и сварить сироп. Затем довести его до кипения, опустить в него нарезанную кубиками дыню и варить до мягкости, после чего добавить малину и держать варенье на небольшом огне до готовности.

Варенье из дыни с бананами

Ингредиенты

Мякоть дыни – 800 г
Бананы – 400 г
Лимон – 1 шт.
Лимонный сок – 50 мл
Сахар – 800 г
Водка – 250 мл

Способ приготовления

Мякоть дыни нарезать кубиками, пересыпать сахаром, накрыть салфеткой и оставить на ночь.

Наутро сладкую массу смешать с лимонным соком, поставить на огонь и варить в течение 30 минут. Затем добавить нарезанные кружочками очищенные бананы и лимон (с кожурой) и держать на слабом огне, пока фрукты не станут мягкими. По консистенции они должны напоминать пюре. После этого огонь надо увеличить до среднего и варить до загустения.

Готовое варенье снять с огня, разлить по стерилизованным банкам, сверху положить кружок из пористой бумаги, смоченный водкой, и закрыть крышками.

Джем из дыни и вишни

Ингредиенты

Мякоть дыни – 250 г
Вишня (без косточек) – 0,5 кг
Сахар – 750 г
Корица – 1 палочка
Вишневая водка – 50 мл

Способ приготовления

Дыню нарезать небольшими тонкими ломтиками, перемешать с вишнями, пересыпать сахаром, добавить корицу и оставить на ночь.

Утром поставить на огонь, довести до кипения и держать на сильном огне 4 минуты. В конце приготовления влить водку. Горячий джем разлить по банкам и закатать.

Джем из дыни

Ингредиенты

Мякоть дыни – 1 кг

Сахар – 1 кг

Яблочный сок – 250 мл

Способ приготовления Дыня должна быть перезрелой, мягкой и обязательно ароматной. Мякоть нарезать небольшими кусочками или измельчить с помощью блендера, залить яблочным соком, поставить на огонь и варить в течение 10 минут, после чего добавить сахар, тщательно перемешать и довести до готовности.

Джем из дыни с портвейном

Ингредиенты
Мякоть дыни – 0,5 кг
Портвейн – 250 мл
Сахар – 0,5 кг
Ваниль – 1 палочка
Кардамон – семена из 6 плодов

Способ приготовления Мякоть дыни слегка отварить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Затем добавить портвейн, всыпать сахар, положить ваниль и кардамон, поставить на плиту, довести до кипения и держать на небольшом огне в течение 20 минут, постоянно помешивая.

Конфитюр из дыни с бадьяном

Ингредиенты
Мякоть дыни – 600 г
Сахар – 300 г
Желфикс – 25 г
Лимонный сок – 50 мл
Бадьян – 3 шт.

Способ приготовления Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, смешать с лимонным соком, пересыпать сахаром, смешанным с желфиксом, и добавить бадьян. Затем поставить на минимальный огонь и нагревать до полного растворения сахара. После этого огонь увеличить, довести массу до кипения и варить в течение 3 минут. Затем снять с плиты и оставить на 1 сутки. То же самое повторить еще 2 раза. На 4-й день вынуть бадьян и разложить конфитюр по стерилизованным банкам.

Конфитюр из дыни, персиков и фейхоа

Ингредиенты

Мякоть дыни – 250 г
Персики – 250 г
Фейхоа – 250 г
Сахар – 350 г
Распущенный желатин – 100 мл
Кожура апельсина – 10 г
Гвоздика – 2 звездочки

Способ приготовления

Персики обдать кипятком, снять кожицу и нарезать тонкими ломтиками. Таким же образом измельчить фейхоа. Мякоть дыни нарезать кубиками.

Фрукты смешать, пересыпать сахаром, залить желатином, накрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Утром добавить апельсиновую кожуру с воткнутыми в нее звездочками гвоздики, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 3 минут. Из готового конфитюра вынуть апельсиновую корку.

Повидло из дыни

Ингредиенты

Мякоть дыни – 1 кг

Сахар – 300 г

Лимонная кислота – 15 г

Способ приготовления

Для повидла нужно выбрать перезревшую мягкую дыню, желательно ароматную и сладкую.

Мякоть нарезать кусочками и слегка проварить в собственном соку. Потом протереть сквозь сито, смешать с сахаром, добавить разведенную в воде лимонную кислоту и варить на минимальном огне до готовности.

Пастила из дыни

Ингредиенты

Мякоть дыни – 1 кг
Лимонный сок – 100 мл
Сахар – 800 г
Вода – 1,5 л
Сахарная пудра – 200 г
Очищенный миндаль – 50 г

Способ приготовления

Дыню нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить до размягчения. Потом протереть сквозь сито, добавить лимонный сок, сахар и довести до готовности.

Густую массу выложить тонким слоем на противень, смоченный холодной водой, разровнять мокрой ложкой и поставить на 1 сутки в сухое и хорошо проветриваемое помещение. Когда пастила подсохнет, нарезать ее квадратиками, ромбиками или прямоугольниками, обвалять в сахарной пудре, смешанной с толченым миндалем, разложить по банкам на хранение.

Мед из дыни

Ингредиенты

Мякоть дыни – сколько потребуется

Способ приготовления Для приготовления меда подойдут зрелые дыни с мягкой и нежной мякотью. Ее нужно измельчить сечкой или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Затем выжать сок и варить его на слабом огне до загустения. Горячий мед разлить по банкам, укупорить и поставить на хранение в прохладное место.

Варенье из дынных корок

Ингредиенты
Дынные корки – 1 кг
Сахар – 1,2 кг
Лимонная кислота – 3 г
Ванилин – 5 г

Способ приготовления С корок срезать грубую наружную часть, а внутреннюю мягкую нарезать небольшими кубиками, пересыпать сахаром и поставить на 2 часа в холодильник. Варенье варить в 3 приема до закипания с перерывами в 8-10 часов. В почти готовое лакомство добавить ванилин и лимонную кислоту.

Варенье из дынных и арбузных корок

Ингредиенты
Дынные корки – 0,5 кг
Арбузные корки – 0,5 кг
Сахар – 900 г
Вода – 1,2 л

Способ приготовления У корок срезать верхнюю грубую часть, а мягкую внутреннюю нарезать небольшими прямоугольниками (1х2 см). Чтобы в процессе термической обработки они сохранили первоначальную форму, их нужно замочить в подсоленной воде на 30 минут. Затем слить ее, а корки залить горячей водой (85–95 °С) и оставить на 10 минут. Из воды и сахара сварить сироп, дать ему остыть, опустить в него корки и варить по 10–15 минут в 3–4 приема с перерывом в 2–3 часа.

Цукаты из дынных корок

Ингредиенты

Дынные корки – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 1л
Лимонная кислота – 10 г
Ванилин – 5 г

Способ приготовления

Очищенные от мякоти и верхней твердой кожицы корки нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящую воду и варить до мягкости.

Из воды и сахара приготовить сироп, залить им корки и оставить на ночь. На следующий день довести их до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять с плиты и вновь оставить на 10–12 часов. Варку и выстаивание повторить несколько раз до тех пор, пока корки не станут прозрачными. За 2–3 минуты до окончания последней варки добавить лимонную кислоту и ванилин. Горячие корки откинуть на сито, дать сиропу стечь, посыпать их сахаром и встряхнуть несколько раз, чтобы осыпались излишки. Подсушивать цукаты можно на открытом воздухе (в течение 2–3 дней) или в духовке при температуре 40–50 °С с немного приоткрытой дверцей.

Варенье из жимолости (вариант 1)

Ингредиенты

Жимолость – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 200 мл

Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления

Для варенья нужно собирать неперезревшие крепкие ягоды и сразу же их обработать.

Из сахара и воды сварить сироп, залить им промытые и просушенные при комнатной температуре ягоды и оставить на 4–5 часов. Затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 7 минут, постоянно помешивая. Потом снять с плиты и дать настояться в течение 6–8 часов.

То же самое повторить еще несколько раз до готовности варенья: ягоды должны быть равномерно распределены в сиропе не должны всплывать. В самом конце, чтобы лакомство со временем не засахаривалось, добавить лимонную кислоту.

Это варенье хорошо хранится, поэтому не требует герметичной укупорки.

Варенье из жимолости (вариант 2)

Ингредиенты

Жимолость – 1 кг

Сахар – 1 кг

Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Зрелые ягоды измельчить сечкой, пересыпать сахаром и слегка нагреть на минимальном огне до полного его растворения. Добавить лимонную кислоту, разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Джем из жимолости

Ингредиенты

Жимолость – 1 кг

Сахар – 1,5 кг

Вода – 250 мл

Способ приготовления Спелые и переспелые ягоды пересыпать сахаром, слегка потолочь деревянным пестиком, залить водой и поставить на огонь. Варить в один прием, постоянно помешивая, пока они не разварятся. Готовый джем разложить по стерилизованным банкам, остудить, накрыть пергаментной бумагой, обвязать и убрать на хранение.

Желе из жимолости

Ингредиенты

Сок жимолости – 1 л

Сахар – 800 г

Способ приготовления Свежеотжатый сок жимолости поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар и варить до уменьшения объема в 3 раза. Горячее желе разлить по банкам, простерилизовать их (по 30 минут каждую) и закатать металлическими крышками.

Пастила из жимолости

Ингредиенты

Выжимки жимолости после отделения сока – 1 кг Сахар – 1 кг

Способ приготовления Выжимки пересыпать сахаром (900 г) и оставить на 4–5 часов или варить на слабом огне в течение 3–5 минут. Когда он полностью растворится, сладкую массу раскатать на разделочной доске, посыпать оставшимся сахаром, подсушить в духовке и нарезать ромбиками.

Варенье из имбиря с апельсиновыми корками

Ингредиенты

Имбирь (свежий) – 150 г Апельсиновая кожура – 100 г Сахар – 170 г Вода – 200 мл Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления

Имбирь очистить, нарезать кубиками и залить холодной водой. В другую посуду выложить апельсиновые корки и тоже залить холодной водой.

Оставить все на 3 дня. Каждый день воду сливать и заменять ее свежей.

На 4-й день воду слить. Корки мелко нарезать, смешать с имбирем, засыпать сахаром, залить водой, довести до кипения и сразу же снять с плиты. Дать варенью настояться в течение 3 часов. То же самое повторить еще 2 раза. В последний раз довести до кипения, добавить лимонный сок, снять с огня и горячим разлить по банкам. Когда варенье остынет, закрыть пластмассовыми крышками и убрать на хранение в холодильник.

Джем из имбиря от нострадамуса

Ингредиенты

Имбирь (свежий) – 100 г

Мед (горный) – 300 г

Способ приготовления

Автором этого рецепта считается знаменитый медик и алхимик Нострадамус. Полагают, что с помощью джема из имбиря он лечил фригидность. Возможно, это лакомство и является мощным афродизиаком, но главные его достоинства – бесподобный вкус и волшебный аромат.

Имбирь очистить от кожицы, срезая как можно меньше верхнего слоя (ведь именно под ним находится наибольшее количество эфирных масел). Потом нарезать тонкими пластинками и тщательно промыть под холодной водой. Затем залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 10 минут. Потом отвар слить в отдельную емкость. Если добавить в него лимон и чайную ложку меда, то получится замечательный целебный напиток, который согреет в непогоду и устранит легкое недомогание.

Когда имбирь слегка остынет, вновь залить его водой, перемешать и варить еще 10 минут. То же самое проделать еще раз.

В 4 – й раз залить имбирь водой, довести до кипения и варить 20 минут, после чего откинуть на дуршлаг, затем выложить на салфетку и оставить на ночь.

Утром поместить имбирь в кастрюлю с толстым дном, залить медом, накрыть крышкой и варить в 3 приема по 15 минут с промежутками в 20–24 часа.

Джем из имбиря с шафраном

Ингредиенты

Имбирь (свежий) – 40 г
Сахар – 120 г
Вода – 250 мл
Шафран – 3 г
Молотый мускатный орех – 2 г

Способ приготовления

Имбирь очистить, измельчить с помощью блендера, чтобы получилось пюре, смешать с сахаром, залить водой и варить на среднем огне в течение 15 минут. Когда на поверхности появятся пузыри, добавить шафран, мускатный орех и снять с плиты.

Это вкусный и полезный джем со сладким и жгучим вкусом. При простуде его рекомендуется добавлять в чай, тогда болезнь пройдет быстрее.

Варенье из ирги

Ингредиенты
Ирга – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 250 мл
Лимонная кислота – 5 г

Способ приготовления Из сахара и воды сварить сироп, дать ему закипеть, опустить в него ягоды и довести до готовности. В самом конце добавить лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды. Чтобы ягоды сохранили свою форму, варенье можно готовить в 2–3 приема.

Желе из ирги и смородины

Ингредиенты

Сок ирги – 0,5 л

Сок красной или белой смородины – 0,5 л

Сахар – 600 г

Способ приготовления Чтобы из ягод ирги легко выжимался сок, после сбора им надо постоять примерно 1 неделю в защищенном от солнца месте. Их нужно растолочь, поставить на огонь и при температуре не выше 60 °С прогревать в течение 10–12 минут. Затем выжать из них сок, смешать его со смородиновым соком, добавить сахар и уваривать до готовности.

Варенье из кабачков с лимоном

Ингредиенты

Кабачки – 1 кг Лимон – 1 шт.

Сахар – 1 кг Вода – 150 мл

Способ приготовления

Если не говорить, из чего приготовлено это варенье, то его легко перепутать с ананасовым, грушевым или апельсиновым. Вот почему данное лакомство неизменно становится гвоздем программы любого чаепития.

Сахар растворить в воде и сварить сироп. Кабачки очистить и нарезать маленькими кубиками. Лимон вместе с кожурой пропустить через мясорубку.

В кипящий сироп опустить нарезанные кабачки, довести до кипения и варить на слабом огне примерно 45 минут. За 10 минут до готовности добавить лимон.

Варенье из кабачков с лимоном и пряностями

Ингредиенты
Кабачки – 3 кг
Лимоны – 3 шт.
Сахар – 1,5 кг 4 %-ный уксус – 1 л
Вода – 1,5 л
Корица – 1 кусочек
Гвоздика – 3–4 звездочки
Ваниль – 0,5 стручка

Способ приготовления Кабачки очистить, нарезать кубиками, залить уксусом и оставить на 1 сутки, после чего слить его. Из сахара и воды приготовить сироп. Довести его до кипения, добавить кабачки, нарезанные тонкими ломтиками лимоны, пряности и варить примерно 30 минут.

Варенье из кабачков с черной смородиной

Ингредиенты
Кабачки – 2 кг
Черная смородина – 1 кг
Сахар – 3 кг
Способ приготовления Кабачки очистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с черной смородиной, пересыпать сахаром и оставить на 12 часов, а затем варить в 3 приема по 5 минут с промежутками в 6–8 часов.

Варенье из кабачков с черной смородиной и лимонами

Ингредиенты

Кабачки – 1 кг

Черная смородина – 100 г

Лимоны – 3 шт.

Сахар – 2 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать кубиками. Аналогичным образом измельчить лимоны. Из воды и сахара приготовить сироп. Довести его до кипения, затем с промежутком в несколько минут опустить кабачки, лимоны и смородину и варить 5–7 минут. Потом сироп слить и держать на среднем огне до загустения.

Кабачки, лимоны и ягоды разложить по банкам, залить густым сиропом и закатать металлическими крышками. Точно так же можно приготовить кабачковое варенье с клюквой или брусникой.

Варенье из кабачков с физалисом

Ингредиенты

Кабачки – 1 кг

Физалис – 0,5 кг

Сахар – 1,5 кг

Гвоздика – 1–2 звездочки

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать небольшими кубиками. Плоды физалиса разрезать на половинки, а крупные – на четвертинки. Подготовленные ингредиенты смешать, переложить в эмалированную посуду, засыпать сахаром и оставить на ночь, чтобы плоды дали сок. Утром поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 5 минут, затем снять с плиты и дать остыть при комнатной температуре. Процедуру повторить 3–4 раза. Делается это для того, чтобы кусочки плодов сохранили свою форму и не разварились. Гвоздику добавить в конце последнего кипячения.

Варенье из кабачков и патиссонов

Ингредиенты

Кабачки – 0,5 кг
Патиссоны – 0,5 кг
Сахар – 1,2 кг
Вода – 250 мл
Облепиховый сок – 250 мл
Лимонная кислота – 2 г

Способ приготовления

Кабачки и патиссоны очистить и нарезать кубиками. Из сахара, облепихового сока и воды сварить сироп.

В кипящий сироп опустить овощи, довести до кипения, сразу же снять с плиты и оставить на ночь. Утром вновь поставить на огонь, дать закипеть, варить 5 минут и оставить до вечера. То же самое повторить еще 4 раза с интервалами в 8-10 часов. В конце последнего кипячения добавить лимонную кислоту.

Варенье из кавбуза

Ингредиенты

Мякоть кавбуза (гибрид тыквы и арбуза) – 1,5 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 100 мл

Лимонная кислота – 10 г

Способ приготовления

Мякоть кавбуза нарезать небольшими кубиками, промыть, обсушить на салфетке, залить кипящим сиропом, приготовленным из сахара и воды, и оставить на ночь.

Утром варить в течение 10–15 минут. В самом конце приготовления добавить растворенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

Варенье из кактуса

Ингредиенты

Плоды опунции – 5 шт.

Лимонный сок – 50 мл Сахар – 400 г

Молотая корица – 5 г

Способ приготовления

Опунция – это очень большой вид кактусов, который объединяет около 300 видов. В местах естественного произрастания (Канада, США, Мексика, Африка) аборигены употребляют его в пищу, готовят из него напитки, которые хорошо утоляют жажду, варят варенье, желе, мармелад и даже конфеты.

Собирать и чистить плоды кактуса надо в перчатках, чтобы не поранить руки о его колючки – глохидии, которые похожи на волоски с крючковидными выростами. Стоит слегка дотронуться до них, как кончик обламывается и впивается в кожу. Плоды можно замочить на некоторое время в холодной или теплой воде, тогда колючки размягчатся, а перчатки для чистки не понадобятся.

Очищенные плоды надрезать и извлечь мякоть, которая находится внутри. Нарезать ее кусочками, добавить сахар, корицу, лимонный сок, перемешать и варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 10–15 минут.

Горячее варенье разлить по подготовленным банкам, дать остыть, после чего закрыть пластмассовыми крышками и убрать в холодильник на хранение.

У плодов опунции есть семена. Если они небольшие, их можно не извлекать. А если крупные, тогда варенье лучше протереть сквозь сито.

Варенье из калины и яблок

Ингредиенты

Ягоды калины – 1,5 кг

Яблоки – 5 кг

Сахар – 5 кг

Способ приготовления Из калины выжать сок, лучше это сделать с помощью соковыжималки. Яблоки нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину, пересыпать сахаром и варить на минимальном огне до полного его растворения. Затем снять с плиты и дать остыть. Потом вновь поставить на огонь, добавить калиновый сок и варить до готовности.

Пастила из калины

Ингредиенты
Калина – 1 кг
Сахар – 800 г
Вода – 250 мл

Способ приготовления Ягоды калины залить кипятком и оставить на 3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг, залить свежей холодной водой и варить до размягчения. Полученную массу протереть сквозь сито, добавить сахар и варить до готовности, после чего выложить тонким слоем на противень, выстеленный пергаментной бумагой и подсушить в духовке.

Варенье из каштанов

Ингредиенты

Каштаны – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 250 мл

Лимонная или бергамотовая эссенция – 50 мл

Способ приготовления

Главное при сборе плодов для этого варенья – не перепутать съедобные каштаны с декоративными, или конскими. Съедобные каштаны по внешнему виду напоминают орех с кисточкой.

Отобрать крупные плоды и варить до мягкости в небольшом количестве воды. Не давая остыть, очистить от внутренней и внешней оболочки и пропустить через мясорубку. Из воды и сахара приготовить в сироп, опустить в него каштановое пюре и варить при постоянном помешивании в течение 30 минут. Затем снять с огня, добавить эссенцию, сразу же разложить по банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из каштанов с ромом

Ингредиенты
Каштаны – 1 кг
Сахар – 1 кг
Ром (или коньяк) – 250 мл
Вода – 0,5 л
Ванилин – 7 г
Соль по вкусу

Способ приготовления Каштаны варить до мягкости в подсоленной воде, сразу же очистить, залить горячим сиропом, приготовленным из сахара, ванилина и воды, и держать 30 минут на небольшом огне, периодически помешивая. Затем снять с плиты, слегка остудить, влить ром, перемешать и разлить по стерилизованным банкам, после чего закатать металлическими крышками.

Варенье из каштанов с коньяком

Ингредиенты

Каштаны – 1 кг

Сахар – 1 кг

Коньяк – 250 мл Вода – 0,5 л

Соль, черный перец горошком, мускатный орех и ягоды можжевельника по вкусу

Способ приготовления Выбрать плоды среднего размера и варить их до мягкости в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и очистить. Из воды, сахара и пряностей сварить сироп, довести до кипения, опустить в него каштаны и варить, периодически помешивая, в течение 30 минут. В самом конце добавить 150 мл коньяка и перемешать. Горячее варенье разлить по банкам и дать остыть, после чего в каждую из них налить немного коньяка. С таким вареньем хорошо не только пить чай, но и использовать его в качестве приправы к мясным блюдам.

Варенье из каштанов с апельсиновыми и лимонными корками

Ингредиенты

Каштаны – 2 кг
Зелень укропа – 20 г
Сахар – 700 г
Вода – 1 л
Лимонный сок – 50 мл
Лимонные и апельсиновые корки по вкусу

Способ приготовления

Каштаны, зелень укропа, апельсиновые и лимонные корки залить водой и варить около 1 часа. Затем слить ее, каштаны очистить и разложить по стерилизованным банкам. Из воды, сахара, лимонного сока и нескольких апельсиновых и лимонных корок сварить сироп и кипятить его в течение 5–7 минут.

Когда он полностью остынет, процедить его и залить им каштаны. Банки простерилизовать (для обработки 0,5-литровой банки нужно 25 минут) и закатать металлическими крышками.
Это варенье не рекомендуется есть сразу. Чтобы оно вызрело, ему надо постоять 2 месяца.

Киевское сухое варенье

Ингредиенты

Ягоды (крыжовник, клубника и т. д.) – 1 кг

Фрукты (вишня, абрикосы и т. д.) – 1 кг

Сахар – 800 г

Вода – 1 л

Способ приготовления

У вишни и абрикосов удалить косточки.

Из воды и сахара приготовить сироп, потом порциями (не более 1 кг) закладывать в него подготовленные ягоды и фрукты и варить примерно 10 минут.

Затем плоды откинуть на дуршлаг и дать сиропу стечь (для этого их можно даже оставить на ночь). Потом выложить их на противень и подсушить в духовке при температуре 40 °С с чуть приоткрытой дверцей. Далее плоды обсыпать сахаром, хорошо потрясти, чтобы удалить излишки, разложить по стеклянным банкам и плотно закрыть крышкой.

Варенье из лепестков роз

Ингредиенты

Лепестки роз – 500 г

Сахар – 1 кг Вода – 0,5 л

Лимонная кислота – 4 г

Способ приготовления

Самое вкусное и ароматное варенье получается из лепестков казанлыкской розы, хотя можно использовать и другие сорта. Все лепестки крупного цветка надо собрать вместе и ножницами отрезать верхнюю, окрашенную, часть. Нижняя часть обладает горьковатым вкусом, поэтому для варенья она не подходит.

Лепестки поместить в сито и несколько раз хорошо встряхнуть, чтобы отделить пыльцу, после чего промыть и залить кипятком, в котором нужно предварительно растворить лимонную кислоту. Она добавляется для того, чтобы лепестки не потеряли свой натуральный цвет, а варенье впоследствии не засахарилось.

Через 1–2 минуты воду слить, добавить в нее сахар, сварить сироп, довести его до кипения, опустить в него лепестки и варить до готовности.

Варенье из лепестков роз по-болгарски

Ингредиенты

Лепестки роз – 1 кг

Сахар – 4,5 кг Вода – 1,5 л

Способ приготовления

Лепестки смешать с 600 г сахара, перетереть руками и хорошо отжать. Полученную массу положить в стеклянную банку, засыпать 200 г сахара, залить соком, накрыть крышкой и оставить на 1 сутки.

На следующий день лепестки перетереть еще раз и слить сок.

Из оставшегося сахара и воды сварить сироп, дать ему покипеть 5–7 минут, после чего опустить в него отжатую массу и держать на небольшом огне до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить сцеженный сок.

Правильно приготовленное варенье по консистенции должно напоминать пюре.

Варенье из лепестков чайной розы

Ингредиенты

Лепестки роз – 500 г

Сахар – 1 кг Вода – 250 мл

Лимонная кислота – 4 г

Способ приготовления

Лепестки растереть в фарфоровой ступке с 500 г сахара до образования однородной массы. Вместо фарфоровой ступки можно использовать эмалированную кастрюлю и деревянный пестик или деревянную ложку (не металлическую!).

Из оставшегося сахара, лимонной кислоты и воды сварить сироп. Когда он покипит 5 минут, опустить в него полученную массу, довести до кипения и держать на небольшом огне примерно 10 минут. Главное – не переварить варенье, иначе лепестки будут жесткими и сухими.

Варенье из лепестков чайной розы с лимоном

Ингредиенты

Лепестки чайной розы – 1,5 кг

Лимоны – 2 шт.

Сахар – 1,5 кг Вода – 1 л

Способ приготовления Лимоны вместе с кожурой мелко нарезать, смешать с лепестками, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут, после чего снять с плиты и оставить на 1 сутки. На следующий день растительную массу отжать, а в отвар добавить сахар и довести до готовности. Горячее варенье сразу разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Пастила из лепестков роз

Ингредиенты

Лепестки роз – 400 г
Лимонный сок – 100 г
Сахар – 1,2 кг
Розовое масло – 2 капли
Сахарная пудра – 150 г

Способ приготовления

Собрать лепестки роз с только что распустившихся бутонов, обрезать у них белые кончики, сложить в дуршлаг и обдать кипятком, прижимая ложкой, чтобы они не всплывали. Сразу же после этого опустить дуршлаг с лепестками в холодную (желательно ледяную) воду так, чтобы она полностью покрыла их, и хорошо перемешать. Чередование кипятка и холодной воды повторить 2–3 раза. Затем лепестки отжать, смешать с лимонным соком, 200 г сахара и тщательно перетереть руками.

Из 0,5 л воды и 800 г сахара сварить сироп, дать несколько минут покипеть, снять пену, опустить в него подготовленные лепестки и нагревать на слабом огне до мягкости. Когда она перестанут всплывать, добавить оставшийся сахар и розовое масло и держать на огне, непрерывно помешивая, до загустения. Полученную массу выложить на противень и разровнять ложкой, смоченной в холодной воде. Должен получиться пласт толщиной примерно 3 см. Противень поставить в теплое место на 1 сутки и дать пастиле подсохнуть.

Готовую пастилу нарезать небольшими брусочками, обсыпать сахарной пудрой и оставить в теплом месте еще на 1 сутки.

Мед из лепестков роз

Ингредиенты

Лепестки роз – 250 г Мед – 750 г

Вода – 1 г

Способ приготовления Лепестки залить кипящей водой и оставить на 12 часов, затем процедить через сложенную в 3–4 слоя марлю и смешать с медом. Полученную массу довести до кипения и сразу же снять с огня.

Сироп из лепестков роз

Ингредиенты

Лепестки роз – 800 г

Сахар – 600 г

Способ приготовления Лепестки роз пересыпать сахаром, сверху положить груз и поставить на солнце. Через 2 недели собрать выделившийся сок, процедить его, разлить по бутылкам, пропастеризовать при температуре 40–45 °С и герметично укупорить.

Варенье из липового цвета

Ингредиенты

Липовый цвет – 1 кг
Сахар – 400 г
Вода – 0,5 л
Лимонный сок – 30 мл

Способ приготовления

Цветки липы лучше всего собирать в теплую погоду (не больше 25 ˚С) при переменной облачности и повышенной влажности воздуха, поскольку они в это время интенсивно выделяют нектар. Поскольку цветки липы плохо отделяются от цветоножки, их надо просто обрезать ножницами. Затем промыть их под проточной водой и откинуть на дуршлаг.

Из воды и сахара сварить сироп, прокипятить его 5–7 минут, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю и залить им цветки липы. Чтобы они не всплывали, их надо накрыть большой плоской тарелкой, а сверху поставить банку с водой. Когда цветки полностью пропитаются и осядут, варенье поставить на огонь и варить до готовности. В самом конце добавить лимонный сок.

Повидло из лопуха

Ингредиенты

Корни лопуха – 1 кг

Уксусная эссенция – 50 мл

Способ приготовления

Молодые корни лопуха очистить, пропустить через мясорубку, опустить в кипящую воду, предварительно добавив в нее уксусную эссенцию и варить в течение 2 часов. В результате должна получиться однородная масса с кисло-сладким вкусом.

Особенность этого варенья заключается в том, что в него не надо добавлять сахар. Дело в том, что в корнях лопуха содержится инсулин, который, вступая в реакцию с кислотой, преобразуется в сахар.

Вкус варенья будет еще лучше, если вместо уксусной эссенции использовать листья щавеля.

Варенье из лука

Ингредиенты

Лук репчатый – 800 г
Коричневый сахар – 0,5 кг
Белое вино – 50 мл
5%-ный уксус – 50 мл
Растительное масло – 60 мл

Способ приготовления

Лук нарезать крупными полукольцами, обжарить в растительном масле. Затем засыпать сахаром и держать на минимальном огне до тех пор, пока лук не карамелизуется. Потом добавить вино, уксус и варить еще 15 минут.

Это варенье с оригинальным вкусом можно не только намазывать на хлеб, но и использовать в качестве соуса для блюд из мяса, птицы или овощей.

Варенье из лука с медом

Ингредиенты

Лук репчатый – 0,5 кг

Мед – 50 г

Сахар – 400 г

Способ приготовления

Лук мелко нарезать, переложить в эмалированную посуду, пересыпать сахаром, поставить на слабый огонь и варить 3 часа. Затем слегка остудить и смешать с медом.

Это варенье можно есть, как любое другое, или использовать как лекарство при простудных заболеваниях, бронхите или коклюше по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Варенье из моркови (вариант 1)

Ингредиенты

Морковь – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 1 л
Лимонная кислота – 5 г
Ванилин – 3 г

Способ приготовления

Морковь очистить, помыть под проточной водой, нарезать кружочками, звездочками, ромбиками и т. д., опустить в кипяток и варить в течение 5-10 минут. Затем откинуть на дуршлаг, остудить, опустить в сироп, приготовленный из сахара и воды, довести до кипения и варить в течение 15 минут, после чего снять с плиты и дать остыть при комнатной температуре. Потом вновь поставить на огонь и варить до готовности. В самом конце добавить ванилин и лимонную кислоту.

Варенье из моркови (вариант 2)

Ингредиенты

Морковь – 1 кг
Сахар – 1,2 кг
Вода – 300 мл
Лимонная кислота – 10 г
Ванилин – 3 г

Способ приготовления

Молодую морковь очистить, помыть, варить до мягкости, остудить и красиво нарезать.

Из 1 кг сахара и воды приготовить сироп, дать ему покипеть, опустить в него и варить в течение 5 минут. Затем снять с плиты и оставить на 8-10 часов. Потом добавить оставшийся сахар, поставить на огонь и варить до тех пор, пока сироп не станет густым, а морковь – прозрачной. За 5 минут до готовности добавить лимонную кислоту, а когда оно остынет, всыпать ванилин.

Варенье из моркови (вариант 3)

Ингредиенты

Морковь – 800 г
Сахар – 1 кг
Вода – 0,5 л
Винная кислота – 10 мл
Листья пеларгонии – 4–5 шт.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке или нарезать кубиками, опустить в кипяток и варить в 4 приема по 10 минут, всякий раз давая ей остыть при комнатной температуре (нарезанную морковь надо варить на 2–3 минуты дольше, чем тертую). Делается это для того, чтобы она стала мягкой и исчез специфический запах.

Из воды и сахара сварить сироп. Когда он загустеет, опустить в него морковь и листья пеларгонии, связанные ниточкой, и довести до готовности. В конце вынуть листья пеларгонии и добавить винную кислоту.

Варенье из моркови с лимоном

Ингредиенты
Морковь – 1 кг
Лимон – 1 шт.
Сахар – 1 кг
Вода – 250 мл

Способ приготовления Молодую морковь отварить, красиво нарезать и засыпать сахаром (200 г). С лимона острым ножом снять цедру, обдать ее кипятком и откинуть на дуршлаг. Затем мелко нарезать, залить сиропом, приготовленным из воды и оставшегося сахара, и варить 1 час до мягкости. В морковь добавить мелко нарезанную мякоть лимона, отваренную цедру, перемешать, поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье из моркови с лимонами и апельсинами

Ингредиенты

Морковь – 0,5 кг

Лимоны – 2 шт.

Апельсины – 2 шт.

Сахар – 750 г

Способ приготовления

С лимонов острым ножом снять цедру и измельчить ее. Сами плоды разрезать пополам, выжать сок, а семена положить в марлевый мешочек.

Апельсины тоже разрезать пополам, выжать сок с помощью соковыжималки, а семена добавить к семенам лимона.

Морковь помыть, очистить, нарезать тонкими кружочками и вместе с мешочком с семенами и лимонной цедрой залить водой и варить на слабом огне, помешивая, пока последняя не станет мягкой. Затем вынуть семена, всыпать сахар, хорошо перемешать и варить примерно 1 час.

Варенье из моркови с цветками календулы

Ингредиенты

Морковь – 1 кг

Лимоны – 2 шт.

Цветки календулы – 10 шт.

Сахар – 1 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Морковь красиво нарезать, залить водой, довести до кипения и варить 3 минуты.

Лимоны, не очищая, мелко нарезать, вместе с цветками календулы залить водой, довести до кипения и варить 5 минут, после чего добавить морковь, сахар и варить на слабом огне до готовности.

Варенье из моркови с цукатами

Ингредиенты

Морковь (желтая) – 400 г
Апельсиновые цукаты – 100 г
Сахар – 600 г
Лимонный сок – 50 мл
Вода – 300 г

Способ приготовления

Морковь разделить на половинки, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой, затем залить кипятком и варить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг.

Из воды, сахара и цукатов приготовить сироп, довести до кипения, опустить в него морковь и варить в течение 30 минут. В самом конце добавить лимонный сок.

Джем из моркови

Ингредиенты
Морковь – 1 кг
Сахар – 800 г
Вода – 300 г
Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Морковь нарезать небольшими кусочками и варить до мягкости в небольшом количестве воды, а затем пропустить через мясорубку. Из воды и сахара сварить сироп, дать покипеть несколько минут, чтобы он загустел, после чего небольшими порциями добавить в него морковную массу и довести до готовности. В самом конце добавить лимонную кислоту, все тщательно перемешать и снять с огня.

Мармелад из моркови

Ингредиенты

Морковь – 1 кг
Сахар – 1 кг
Лимонная цедра – 30 г
Лимонный сок – 150 мл
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Морковь нарезать тонкими кружочками, залить небольшим количеством воды и варить в течение 30 минут, после чего откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито.

Из воды и сахара приготовить сироп, добавить лимонную цедру и варить до загустения, после чего опустить в него морковное пюре, влить лимонный сок и варить примерно 20 минут.

Повидло из моркови с ромом

Ингредиенты

Морковь сладких сортов – 2 кг
Сахар – 600 г
Лимонный сок – 100 мл
Ром – 50 мл

Способ приготовления

Морковь нарезать кружочками, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости, после чего пропустить через мясорубку. Полученную массу поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар, лимонный сок, ром и варить до готовности.

Повидло разложить по банкам, сверху налить немного рома и закрыть пластмассовыми крышками.

Варенье из мяты (вариант 1)

Ингредиенты

Листья и стебли мяты – 300 г

Сахар – 1 кг

Вода – 0,5 л

Лимонная кислота – 8-10 г

Способ приготовления

Мяту сбрызнуть растворенной в воде лимонной кислотой, залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять с плиты и оставить на 1 сутки.

На следующий день отвар процедить, не забыв выжать растительную массу, процедить, добавить сахар и варить до готовности.

Варенье из мяты (вариант 2)

Ингредиенты

Листья мяты – 400 г

Сахар – 1 кг

Вода – 250 мл

Лимонная кислота – 10 г

Способ приготовления

Листья мяты положить в дуршлаг, промыть под струей холодной воды, дать излишкам жидкости стечь, после чего промокнуть их салфеткой.

Подготовленные листья пересыпать 500 г сахара, сбрызнуть растворенной в небольшом количестве воды лимонной кислотой, встряхнуть, накрыть крышкой и оставить на ночь.

Утром из оставшегося сахара и воды сварить сироп, залить им давшую сок мяту и оставить на 6 часов. Затем варенье довести до кипения и варить на слабом огне 3–5 минут.

Варенье из облепихи

Ингредиенты

Облепиха – 1 кг

Сахар – 1 кг

Способ приготовления

Ягоды промыть, просушить и протереть сквозь сито. Если они слишком твердые, их можно предварительно залить кипятком на 2–3 минуты. Полученное пюре смешать с сахаром, поставить на огонь и нагреть до 70 °С (не больше!), чтобы он растворился.

Готовое варенье разлить по горячим банкам и пропастеризовать при температуре 80 °С: 0,5-литровые банки в течение 15 минут, литровые – 20 минут.

Варенье из облепихи с грецкими орехами

Ингредиенты
Облепиха – 1 кг
Ядра грецких орехов – 200 г
Сахар – 1,5 кг
Вода – 0,5 л

Способ приготовления Ядра грецких орехов измельчить сечкой, опустить в кипящий сироп, приготовленный из воды и сахара, и варить в течение 20 минут, после чего добавить облепиху и держать на небольшом огне еще 20 минут, периодически помешивая варенье, чтобы оно не подгорело.

Сухое варенье из облепихи

Ингредиенты

Облепиха – 1 кг

Сахар – 200 г

Способ приготовления Ягоды промыть, просушить, пересыпать сахаром и ровным слоем выложить на противень. Затем поместить в хорошо разогретую духовку, довести до кипения и держать в духовке примерно 20 минут, пока сироп не загустеет. Горячую массу выложить на фольгу или пергаментную бумагу, разровнять и подсушить при комнатной температуре на открытом воздухе.

Повидло из облепихи

Ингредиенты

Облепиха – 2 кг

Сахар – 1 кг

Способ приготовления

Промытые и обсушенные ягоды поместить в паровую соковарку и бланшировать в течение 1 часа. Затем горячую массу протереть сквозь сито, переложить в эмалированный таз и нагреть на слабом огне до кипения, после чего добавить 500 г сахара и варить 15–20 минут. Потом всыпать оставшийся сахар и довести до готовности. Чтобы повидло не пригорело, его надо постоянно мешать деревянной лопаточкой или ложкой. Горячее повидло разлить по банкам, закатать металлическими и крышками, перевернуть вверх дном. После того как оно остынет до 40 °С, их можно перевернуть.

Если соковарки нет, ягоды можно залить небольшим количеством воды, довести до кипения и варить на слабом огне до мягкости.

Пастила из выжимок облепихи

Ингредиенты

Выжимки облепихи – 1 кг

Сок из крыжовника (черной или красной смородины, яблок или айвы) – 250 мл

Сахар – 600 г

Сахарная пудра – 100 г

Способ приготовления

Выжимки из облепихи смешать с соком, чтобы повысить желирующую способность, и нагревать на слабом огне до размягчения, после чего протереть сквозь частое сито. Полученную массу пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Чтобы он полностью растворился, лучше всего для этой цели воспользоваться миксером.

Сладкое пюре выложить на деревянную доску, раскатать в пласт толщиной не более 1 см и поставить в духовку, нагретую до 50 °С. Дверцу надо слегка приоткрыть. В противном случае продукт запарится, и тогда пастила не получится. Готовую пастилу нарезать кубиками, ромбиками или прямоугольниками, обсыпать сахарной пудрой и сложить в картонные коробки.

Желе из облепихи

Ингредиенты

Облепиховый сок – 1 л

Сахар – 1 кг

Желатин – 12 г

Способ приготовления

Желатин залить водой и оставить для разбухания на 6 часов. Если образуются комочки, желатиновую массу процедить сквозь сито.

Сок смешать с сахаром, добавить желатин, поставить на огонь и уваривать уменьшения объема в 3 раза.

Желе из облепихи с калиной

Ингредиенты

Облепиховый сок с мякотью – 1 л

Сок калины – 150 мл

Сахар – 1 кг

Желатин – 20 г

Способ приготовления Облепиховый сок смешать с соком калины, добавить предварительно замоченный в воде желатин и слегка подогреть. Затем добавить сахар и варить до уменьшения объема в 3 раза.

Варенье из овощей и фруктов

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг
Морковь – 1 кг
Яблоки кислых сортов – 1 кг
Апельсины – 3 шт.
Сахар – 3 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Яблоки разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Апельсины разобрать на дольки и удалить семена. Морковь очистить. Овощи и фрукты нарезать соломкой (апельсины резать вместе с кожурой).

Из воды и сахара сварить сироп. Когда он покипит несколько минут, положить в него сначала морковь, потом яблоки, апельсины и в последнюю очередь помидоры. После этого довести до кипения, сразу же снять огня и дать остыть при комнатной температуре.

Далее варенье вновь поставить на плиту, довести до кипения, а через 4 минуты снять и дать остыть.

В последний раз варенье варить при слабом кипении в течение 15 минут, после чего разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из огурцов

Ингредиенты
Огурцы – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 350 мл

Способ приготовления Для варенья отобрать молодые огурцы небольшого размера, тщательно помыть их и обсушить на салфетке. Затем залить известковой водой и оставить на ночь. Наутро огурцы еще раз помыть, залить водой, но уже с добавлением небольшого количества квасцов, и варить 30 минут. Потом снова помыть, переложить в эмалированную посуду, залить водой, добавить сахар, поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье из огурцов с имбирем

Ингредиенты

Огурцы – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 1 л Имбирь – 5 г

Способ приготовления

Молодые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Из воды и сахара приготовить сладкий сироп, добавить имбирь и держать на слабом огне 1 минуту, после чего опустить в него огурцы и варить при помешивании до готовности. Огурцы должны стать прозрачными, а сироп – густым. Варенье горячим разложить по стерилизованным теплым банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из огурцов с пряностями

Ингредиенты
Огурцы – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 600 мл
Лимонный сок – 50 мл
Лимонная цедра – 15 г
Гвоздика – 5 г
Корица – 5 г
Ванилин – 5 г

Способ приготовления Огурцы очистить, разрезать на половинки и удалить семена. Затем нарезать их тонкими ломтиками, залить холодной водой, добавить гвоздику и корицу и варить на слабом огне до мягкости. Потом откинуть огурцы на дуршлаг и обсушить на салфетке. Из воды и сахара сварить сироп, добавить лимонный сок и мелко нарезанную цедру, довести до кипения, опустить в него огурцы и держать на небольшом огне, пока они не станут прозрачными. В самом конце добавить ванилин.

Варенье из огурцов по-купечески

Ингредиенты

Огурцы – 400 г
Сахар – 1 кг Вода – 350 мл
Лимонный сок – 100 мл
Лимонная цедра – 30 г
Имбирь – 50 г
Капустные листья – сколько потребуется

Способ приготовления

Огурцы помыть и обсушить на салфетке. Затем залить очень соленой холодной водой, сверху прикрыть капустными листьями и поставить в тепло на несколько дней.

Пожелтевшие огурцы переложить в эмалированную посуду, выстеленную капустными листьями, сверху тоже положить листья. Соленую воду, в которой вымачивались огурцы, вскипятить, залить ею огурцы и накрыть крышкой.

После остывания воду слить, вновь прокипятить и опять залить ею огурцы. Делать так до тех пор, пока он не позеленеют. Далее залить их холодной водой и оставить на 3 дня.

Из 400 г сахара, воды, имбиря, сока и цедры лимона сварить сироп и дать ему покипеть несколько минут, чтобы он загустел.

Вымоченные огурцы вынуть из воды, обтереть салфеткой, опустить в остывший сироп и оставить на 1 сутки.

На другой день сироп слить, добавить в него оставшийся сахар и держать на небольшом огне до загустения, после чего опустить в него огурцы и варить их в 2 приема до готовности.

Варенье из одуванчиков (вариант 1)

Ингредиенты

Цветки одуванчика – 1 кг

Сахар – 0,5 кг

Вода – 1 л

Способ приготовления

У собранных одуванчиков удалить листья и стебли, а цветки с чашелистиками тщательно промыть и высушить на салфетке.

Из воды и сахара (500 г) сварить сироп и залить им подготовленные цветки. Через 3 часа, когда они хорошо пропитаются, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 5 минут, после чего дать остыть при комнатной температуре. Затем кипятить на слабом огне еще 7 минут. Опять дать ему остыть, в 3-й раз поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье разложить по стеклянным банкам, присыпать оставшимся сахаром и закатать металлическими крышками.

Варенье из одуванчиков (вариант 2)

Ингредиенты
Цветки одуванчика – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 1 л
Лимонная кислота – 10 г

Способ приготовления Подготовленные цветки залить водой и оставить на 1 сутки. Затем процедить через сложенную в 2 слоя марлю, всыпать сахар, поставить на огонь и варить 1,5 часа. За 10 минут до готовности добавить лимонную кислоту.

Варенье из одуванчиков (вариант 3)

Ингредиенты

Цветки одуванчика – 1 кг
Сахар – 750 г
Вода – 0,5 л
Лимон – 1 шт.
Вишневые листья – 10 шт.

Способ приготовления

Лимон обдать кипятком, разрезать на крупные дольки и удалить семена.

Подготовленные цветки одуванчика смешать с лимоном и вишневыми листьями, залить кипятком и держать на среднем огне, помешивая, в течение 10 минут. Готовый отвар снять с плиты и оставить на 1 сутки, после чего процедить, а растительное сырье выжать. Из отвара и сахара приготовить сироп, залить им цветки одуванчика и варить на среднем огне, помешивая, примерно 30 минут.

Мед из одуванчиков (вариант 1)

Ингредиенты

Цветки одуванчика – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 0,5 л

Лимонный сок – 30 мл

Способ приготовления

Для приготовления одуванчикового меда надо оставить только желтые цветки.

Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него предварительно промытые и просушенные цветки, довести до кипения и держать на среднем огне 20 минут. За 3 минуты до готовности добавить лимонный сок.

Варенье снять с плиты и оставить на 1 сутки, после чего сироп процедить через сложенную в несколько слоев марлю, не забыв выжать растительную массу, затем вновь поставить на огонь и варить еще 20 минут. Готовый мед имеет восхитительный аромат, красивый янтарный цвет и замечательный вкус.

Мед из одуванчиков (вариант 2)

Ингредиенты

Цветки одуванчика – 1 кг

Сахар – 1,5 кг

Вода – 0,5 л

Способ приготовления Цветки одуванчика (можно с чашелистиками) залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 2 минуты. Затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю и выжать цветки. Добавить в отвар сахар, при постоянном помешивании довести до кипения и держать на среднем огне 7 минут.

Сироп из одуванчиков

Ингредиенты

Цветки одуванчика – 1 кг

Сахар – 800 г

Лимон – 1 шт.

Вода – 1 л

Способ приготовления

Цветки должны быть полностью раскрывшимися, а собирать их надо рано утром в солнечную погоду, когда сойдет роса.

Лимон очистить от кожуры, измельчить, смешать с цветками, залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый сироп оставить на 10–12 часов, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю, добавить сахар и довести до готовности.

Этот сироп хорошо подходит для ароматизации чая, воды и прохладительных напитков.

Сироп из одуванчиков и апельсиновых корок

Ингредиенты
Цветки одуванчика – 200 г
Апельсиновые корки – 100 г
Сахар – 2 кг
Вода – 1 л

Способ приготовления Из сахара и воды приготовить сироп, залить им цветки и измельченные корки апельсинов залить сахарным сиропом, довести до кипения и варить в течение 15 минут на слабом огне. Затем дать настояться, процедить и разлить по бутылкам.

Варенье из зеленых грецких орехов (варрант 1)

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи (мелкие) – 800 г
Лимонная кислота – 5 г
Сахар – 1,3 кг
Вода – 2 л

Способ приготовления

На Кавказе, где грецкие орехи растут в изобилии, из них готовят непревзойденное лакомство, обладающее ярким и оригинальным вкусом. Для варенья берут плоды, достигшие молочной спелости, с мягкой оболочкой и такими же мягкими ядрами, напоминающими желе.

Чтобы не повредить нежную корочку орехов, плоды с дерева не стряхивают, а срывают руками. Зеленые орехи обладают горьким вкусом, поэтому их обязательно предварительно вымачивают в воде.

Собранные орехи залить водой и оставить на 1 месяц. По мере испарения воду необходимо подливать, чтобы сохранять первоначальный объем. Потом орехи очистить от корочки, тщательно промыть, залить известковой водой (1 столовая ложка гашеной извести на 1 л воды) и оставить на ночь, после чего откинуть на дуршлаг и еще раз промыть. Для того чтобы полностью избавиться от горечи, орехи залить свежей водой, довести до кипения, затем снять с огня, дать остыть при комнатной температуре и слить воду. Процедуру повторить еще 2 раза и только после этого остывшие и промытые орехи разрезать на половинки, залить сиропом, приготовленным из 300 г сахара и 1 л воды, и варить в течение 2–3 часов. Затем слить его, орехи залить вторым сиропом (1 кг сахара на 1 л воды) и довести на небольшом огне до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды. Готовому варенью дать остыть (не менее 2 часов), разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из зеленых грецких орехов (вариант 2)

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи (крупные) – 1 кг
Сахар – 0,5 кг
Вода – 150 мл
Ваниль – 1 палочка
Корица – 1 кусочек
Гвоздика – по количеству орехов

Способ приготовления

Крупные зеленые орехи, собранные во 2-й половине июня, протереть тряпочкой от пыли, обрезать с обоих концов и в нескольких местах проколоть серебряной иглой или деревянной спицей. Использовать для этого вилку или железную спицу не рекомендуется, так как железо оставляет на орехах темные следы и придает им вяжущий вкус. Затем в отверстия вставить звездочки гвоздики. Далее залить их холодной водой и вымачивать в течение 10 дней, ежедневно меняя ее, после чего откинуть на дуршлаг и высушить на салфетке.

Из сахара, воды, корицы и ванили сварить сироп, слегка остудить его, залить им орехи и оставить на ночь. Утром вынуть орехи, а сироп варить до легкого загустения и оставить на ночь. Повторить это еще 2 раза.

В густой сироп положить орехи, довести до кипения и, постоянно помешивая, варить 10 минут. Горячее варенье разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из зеленых грецких орехов (вариант 3)

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 0,5 л

Корица и гвоздика – по количеству орехов

Способ приготовления

Подготовленные орехи сложить в глиняный горшок, залить кипящей водой так, чтобы она на 2,5 см покрывала их, и дать остыть. Потемневшую жидкость перелить в отдельную емкость, орехи обсушить салфеткой и в нескольких местах проколоть серебряной иглой или деревянной спицей.

Воду, оставшуюся после замачивания орехов, разделить на две части. В одну из них положить корицу, в другую – гвоздику. Затем поставить на огонь и слегка подогреть, чтобы пряности размякли. Размякшую гвоздику разрезать пополам, а корицу – узкими полосками длиной 2 см.

Орехи начинить пряностями и сложить в горшок. Сахар залить водой, в которой подогревались корица и гвоздика, поставить на огонь и кипятить в течение 5 минут до легкого загустения сиропа. Потом вылить его в горшок с орехами и дать полностью остыть. Затем шумовкой вынуть плоды, а сироп вновь поставить на огонь и варить до загустения. Снова залить им орехи и оставить до тех пор, пока он не остынет. Эту процедуру проделывать несколько дней подряд.

Готовое варенье разложить по маленьким баночкам (в каждой из них должно быть по 12–15 орехов), закрыть плотной бумагой, завязать и убрать на хранение в сухое прохладное место. Так это лакомство может храниться в течение нескольких лет, не теряя своих вкусовых качеств.

Варенье из зеленых грецких орехов по-армянски

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи – 1 кг
Сахар – 3 кг
Вода – 1 л
Корица – 10 г
Гвоздика – 10 г
Семена кардамона – 5 шт.

Способ приготовления

Орехи очистить, залить холодной водой и оставить на неделю, ежедневно 3–4 раза меняя ее. После того как они потемнеют, жидкость слить, залить их известковой водой (0,5 кг негашеной извести на 5 л холодной воды) и оставить на 1 сутки, время от времени перемешивая.

Вымоченные орехи откинуть на дуршлаг, хорошо промыть, обсушить на салфетке, сделать на каждом по 10 проколов иглой или деревянной спицей и опустить в кипящую воду, в которую предварительно были добавлены квасцы (75 г на 5 л). Варить в течение 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, залить холодной водой и оставить на 1 час. Затем слить ее, а орехи залить сиропом, приготовленным из сахара и воды, и опустить марлевый мешочек с пряностями. Варенье поставить на огонь и кипятить на слабом огне несколько минут. Потом снять с плиты и оставить на 1 сутки. То же самое проделать еще 3 раза. Из готового варенья вынуть мешочек с пряностями, разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из зеленых грецких орехов по-грузински

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи – 1 кг
Сахар – 800 г
Вода – 300 мл

Способ приготовления

Очищенные орехи проколоть в нескольких местах иглой, залить холодной водой и оставить на 2 недели, ежедневно утром и вечером меняя ее. Затем сварить их, откинуть на дуршлаг, высушить на салфетке, положить в кипящий сироп, приготовленный из сахара и воды, довести до кипения, снять с плиты и настаивать в течение 12 часов, после чего вновь поставить на огонь и довести до кипения.

Если по прошествии суток сироп будет не достаточно густым, варенье надо вскипятить еще раз. Горячие орехи разложить по банкам, залить сиропом, плотно закрыть и на 1 сутки поставить в теплое место, после чего убрать на хранение.

Варенье из зеленых грецких орехов со скорлупой

Ингредиенты

Зеленые грецкие орехи – 1 кг
Сахар – 2 кг
Вода – 1 л
Корица и гвоздика по вкусу

Способ приготовления

Неочищенные орехи залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг, остудить и проколоть в нескольких местах иглой.

Из 1 кг сахара и воды сварить сироп, добавить пряности, довести до кипения, положить подготовленные орехи, после закипания снять с огня и оставить на 3 дня. На 4-й день сироп слить, добавить в него оставшийся сахар. Дать ему закипеть, положить орехи, сразу же после повторного закипания снять с огня и оставить на 6 дней. На 7-й день сироп слить, уварить до загустения, залить им орехи и оставить еще на 8 дней.

Если все было сделано правильно, орехи должны стать черными до самой середины, а скорлупа – жесткой. Это означает, что варенье готово. Если же орехи почернели не полностью, а скорлупа еще довольно мягкая, сироп надо еще раз слить, прокипятить и залить им орехи. Или довести варенье до кипения и держать на слабом огне 1 минуту.

Через несколько дней его можно разложить по банкам, закрыть плотной бумагой, обвязать и убрать на хранение в темное сухое место.

Варенье из зеленого миндаля

Ингредиенты

Зеленый миндаль – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 1 л
Пищевая сода – 5 г
Столовый уксус – 20 мл
Ваниль – 5 г
Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления

Для этого варенья нужен зеленый миндаль с белым и мягким ядром.

Орехи опустить в кипящую воду, предварительно растворив в ней соду, и кипятить в течение нескольких минут. Затем откинуть миндаль на дуршлаг, стереть с него зеленую пленку, залить слабым уксусным раствором и варить до мягкости, после чего тщательно промыть холодной водой.

Из воды, сахара, ванили и лимонного сока сварить сироп, опустить в него миндаль, довести до кипения, после чего снять с огня и дать остыть. Эту процедуру повторить 2–3 раза. Затем варенье накрыть крышкой и оставить на ночь в прохладном месте. Утром варенье прокипятить и вновь оставить на ночь. Повторить это еще два раза. Потом вынуть шумовкой орехи, а сироп поставить на огонь и варить до загустения.

Миндаль разложить по банкам, залить горячим сиропом, закрыть плотной бумагой, завязать и убрать на хранение.

Варенье из патиссонов

Ингредиенты

Патиссоны – 1 кг

Сахар – 1 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления Патиссоны очистить, удалить семена, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и оставить на 5 часов, после чего откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Из сахара и воды сварить сироп, добавить овощное пюре и довести до готовности на небольшом огне.

Варенье из сладкого перца

Ингредиенты

Сладкий перец – 1 кг

Сахар – 0,5 кг

Лимонная кислота – 2 г

Способ приготовления Сладкий перец очистить от сердцевины и семечек, нарезать небольшими и по возможности одинаковыми кусочками, пересыпать сахаром, сбрызнуть растворенной в воде лимонной кислотой и оставить на 1 час, затем поставить на огонь и варить до готовности, далее разложить по банкам и закатать крышками.

Варенье из сладкого и острого перца

Ингредиенты

Перец сладкий – 1 кг
Перец красный (острый) – 0,5 кг
Сахар – 1 кг
Сухое красное вино – 300 мл
Соль – 30 г

Способ приготовления

Это варенье из разряда тех, которые можно использовать в качестве приправы или намазывать на ломтик сыра, хотя, поданное к чаю с тостами, оно тоже производит впечатление.

Сладкий перец разрезать на половинки, очистить от семян и перегородок. Для того чтобы то же самое проделать с острым перцем, надо надеть резиновые перчатки и надеть медицинскую маску, а потом промыть его в миске с холодной водой. Под проточной водой это лучше не делать, чтобы не повредить дыхательные пути.

Острый и сладкий перец перемешать, пересыпать сахаром, посолить, залить вином и варить на слабом огне в течение 1,5 часа, периодически помешивая и убирая образующуюся пену. Затем снять с огня, измельчить с помощью блендера и варить еще 1,5 часа.

Готовое варенье горячим разлить по стерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Повидло из сладкого перца и айвы

Ингредиенты

Сладкий перец – 0,5 кг

Айва – 200 г

Сахар – 0,5 кг

Способ приготовления

Красные, желтые или белые толстостенные перцы разрезать на половинки, удалить семена и перегородки, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости, после чего протереть сквозь сито.

Айву разрезать на ломтики, удалить семена, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости. Размягченные плоды тоже протереть сквозь сито.

Пюре из айвы и сладкого перца смешать, добавить сахар и варить до готовности.

Желе из петрушки и меда

Ингредиенты

Петрушка – 200–300 г
Мед – 800 г
Вода – 1 г
Яблочный уксус – 125 мл
Пектин (жидкий) – 90 мл

Способ приготовления

Петрушку мелко нарубить, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Затем жидкость процедить, смешать с медом и яблочным уксусом, довести до кипения, добавить пектин и кипятить еще 1 минуту.

С жидкого желе снять пенку и разлить по теплым банкам.

Варенье из красных помидоров

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 250 мл
Ванилин – 5 г

Способ приготовления

Мелкие красные помидоры (плотные, целые) тщательно помыть и обсушить на салфетке. Затем целыми (прокалывать не надо) опустить в кипящий сироп, приготовленный из сахара и воды, и варить в течение 30 минут, потом снять с огня и оставить на 1 сутки.

На следующий день довести варенье до кипения, снять пенку, добавить ванилин, еще раз дать закипеть, снять с плиты и опять оставить на 1 сутки.

На 2-й день варенье поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье из зеленых помидоров с лимонами и ромом

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 3 кг
Лимоны – 3 шт.
Сахар – 2 кг
Вода – 3 л
Ром – 100 мл

Способ приготовления

Зеленые мясистые помидоры размером с грецкий орех помыть, нарезать ломтиками и удалить семена. После этого залить их холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг и дать остыть.

Из воды и 1 кг сахара сварить густой сироп, опустить в него помидоры и варить несколько минут. Потом снять с огня и оставить на 1 сутки.

На следующий день сироп слить, добавить в него оставшийся сахар и нарезанные ломтиками лимоны с кожурой, поставить на огонь и кипятить в течение 5–7 минут. Затем туда же опустить помидоры и варить до готовности. Когда варенье остынет, добавить ром, разлить по банкам и закрыть пластмассовыми крышками.

Варенье из зеленых помидоров с пряностями

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 1 кг
Сахар – 1,3 кг Вода – 400 мл
Гвоздика – 5 звездочек
Корица – 8 г
Семена кардамона – 3 шт.

Способ приготовления

Мелкие зеленые помидоры опустить в кипяток и варить в течение 10 минут. Затем воду слить и дать им остыть.

Из сахара и воды сварить сироп, опустить в него помидоры и оставить на 3 часа. Далее поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 30 минут, после чего снять с плиты и держать в сиропе 2 часа. То же самое повторить еще 3 раза.

При последней варке опустить в сироп марлевый мешочек с пряностями, а перед тем как разливать варенье по банкам, вынуть его.

Варенье из зеленых помидоров

Ингредиенты
Помидоры – 1 кг
Сахар – 1,2 кг
Вода – 250 мл
Лимонная кислота – 2 г
Ванилин – 5 г

Способ приготовления Маленькие зеленые помидоры нарезать ломтиками, чайной ложкой удалить семена, залить кипятком и оставить на 3 минуты, а затем откинуть на дуршлаг. Потом выложить их в кипящий сироп, приготовленный из сахара и воды, и оставить на ночь. Утром помидоры варить на небольшом огне до готовности. В самом конце добавить лимонную кислоту и ванилин.

Варенье из зеленых помидоров для начинки

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 1 кг

Лимон – 1 шт.

Сахар – 1 кг

Способ приготовления Мелкие помидоры примерно одного размера разрезать на половинки, удалить семена, затем засыпать сахаром и оставить на ночь. Когда выделится сок, поставить их на огонь и варить до тех пор, пока они не станут прозрачными. За 5 минут до готовности добавить нарезанные тонкими ломтиками лимоны с кожурой, но без семян.

Варенье из зеленых помидоров с грецкими орехами (вариант 1)

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 1 кг

Ядра грецких орехов – 300 г

Сахар – 1,5 кг

Вода – 300 мл

Способ приготовления Для этого варенья надо взять очень мелкие помидоры и аккуратно удалить семена со стороны плодоножки. Ядра грецких орехов слегка обжарить, измельчить в кофемолке и начинить ими помидоры. Из сахара и воды сварить сироп, дать ему закипеть, залить им овощи и оставить на 1 стуки. На следующий день сироп слить, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Потом вновь залить им помидоры и оставить на сутки. То же самое проделать еще 2 раза, но с меньшим промежутком – в 7–8 часов. Затем поставить на огонь и варить до готовности.

Варенье из зеленых помидоров с грецкими орехами (вариант 2)

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 1 кг
Ядра грецких орехов – 150 г
Сахар – 1,3 кг
Вода – 400 мл

Способ приготовления

Помидоры помыть, залить холодным раствором пищевой соды (20 г на 1 л воды) и оставить на 2–3 часа. Затем хорошо помыть и переложить в эмалированную посуду. Ядра грецких орехов слегка обжарить и разрезать на несколько небольших частей.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить горячим сиропом, сваренным из сахара и воды, и оставить на ночь. Утром поставить на огонь и варить 10 минут. Затем снять с плиты и дать остыть в течение 5–6 часов, после чего варить до готовности.

Варенье из зеленых помидоров с апельсинами и лимонами

Ингредиенты

Зеленые помидоры – 1 кг
Апельсин – 1 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Сахар – 600 г
Ванилин – 5 г
Имбирь по вкусу

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Выделившийся при этом сок не выливать. Апельсин и лимон вместе с кожурой нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать, засыпать сахаром и оставить на 1 час, чтобы он растворился. Затем довести до кипения и варить на среднем огне 5 минут, после чего добавить ванилин и имбирь, уменьшить огонь до минимума и держать на плите еще 45 минут, чтобы варенье загустело.

Джем из зеленых помидоров

Ингредиенты
Зеленые помидоры – 1 кг
Сахар – 2 кг
Вода – 300 мл
Лимонная кислота – 10 г

Способ приготовления Помидоры разрезать на ломтики, удалить из них семена, залить холодной водой и трижды довести до кипения, меняя воду после каждого раза. Затем снять кожицу и протереть мякоть сквозь сито. Полученное пюре залить сиропом, приготовленным из сахара и воды, и варить до загустения. В конце добавить лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Джем из красных помидоров

Ингредиенты

Помидоры сладких сортов – 1 кг

Сахар – 800 г

Лимонная кислота – 60 г

Молотый имбирь – 2 г

Способ приготовления Помидоры опустить сначала в горячую, а затем в холодную воду, потом снять с них кожицу. Очищенные плоды нарезать кусочками, засыпать сахаром и убрать в холодильник на 2 часа. Потом поставить на огонь и варить до загустения. За 5 минут до готовности добавить лимонную кислоту и имбирь. Еще горячим джем разлить по стеклянным банкам, простерилизовать их и закатать металлическими крышками.

Джем из красных помидоров со специями

Ингредиенты
Помидоры – 800 г
Сахар – 1 кг
Лимонная цедра – 20 г
Молотый душистый перец – 5 г
Молотая корица – 5 г
Молотая гвоздика – 3 г
Пектин (порошок) – 1 пакетик
Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. Затем переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить при постоянном помешивании в течение 10 минут. Потом добавить специи, сок и цедру лимона, пектин, перемешать, довести до кипения на сильном огне, всыпать сахар, не переставая мешать, и вновь дать закипеть, после чего снять с плиты, удалить пену и разлить по банкам.

Джем из красных помидоров и слив

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг

Сливы – 3 кг

Сахар – 2,8 кг

Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления

Из очень спелых слив вынуть косточки. Помидоры нарезать дольками, удалить семена и снять кожицу.

Помидоры, сливы и лимонный сок смешать, поставить на огонь и варить при постоянном помешивании несколько минут. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и варить примерно 45 минут.

Повидло из красных помидоров

Ингредиенты
Помидоры – 1 кг
Сахар – 800 г
Лимонная цедра – 20 г

Способ приготовления Спелые мясистые помидоры выкладывать порциями в дуршлаг и опускать сначала в кипяток, а потом в холодную воду. В результате этого кожица на них потрескается и ее легко будет снять. Очищенные помидоры разрезать на половинки и чайной ложкой очистить от семян. Выложить мякоть в эмалированный таз, засыпать сахаром и держать на минимальном огне до его растворения. Затем огонь немного увеличить, довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности. За 2–3 минуты до окончания термической обработки добавить тертую лимонную цедру.

Варенье из ревеня

Ингредиенты
Ревень – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 1л
Ванилин – 3 г

Способ приготовления Нежные черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками длиной 1,5–2 см и хорошо промыть. Опустить их на 1 минуту в кипяток, затем слить его, а ревень снова промыть под струей холодной воды. Из сахара и воды сварить сироп, сразу же положить в него ревень и держать на огне несколько минут, затем дать остыть в течение 6–8 часов, после чего вновь поставить на плиту и довести до готовности. В самом конце добавить ванилин.

Варенье из ревеня по-белорусски

Ингредиенты

Ревень – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 700 мл
Корица по вкусу

Способ приготовления

Ревени очистить от кожицы и волокон, нарезать поперек небольшими кубиками. Затем хорошо промыть, на 1 минуту опустить в кипяток и сразу же охладить под струей холодной воды. После этого опустить черешки в сироп, приготовленный из сахара и воды, и на слабом огне довести до кипения, варить 3 минуты, не допуская сильного кипения. Потом снять с плиты и оставить на 30 минут. То же самое повторить 4 раза. В самом конце добавить корицу.

Горячее варенье разлить по стеклянным стерилизованным банкам. Когда оно остынет, закрыть их пластмассовыми крышками. Такое варенье может храниться до 1,5 года.

Варенье из ревеня с имбирем

Ингредиенты

Ревень – 1 кг

Сахар – 600 г

Имбирь (свежий) – 10 г

Имбирные цукаты – 50–70 г

Способ приготовления

Ревень нарезать кубиками, добавить свежий имбирь, предварительно натертый на терке, залить холодной водой так, чтобы она покрывала их, довести до кипения и варить, помешивая, на слабом огне в течение 30 минут. Затем небольшими порциями ввести сахар и прибавить огонь. Когда на поверхности начнут появляться пузыри, уменьшить его.

Практически в самом конце в густеющую массу добавить тонко нарезанные цукаты.

Если варенье было приготовлено правильно, его объем должен быть в 2 раза меньше объема исходных продуктов.

Варенье из ревеня с вишневыми листьями

Ингредиенты
Ревень – 1 кг
Вишневые листья – 100 г
Сахар – 1 кг
Вода – 200 мл

Способ приготовления Сахар залить водой, поставить на огонь, после его растворения добавить половину вишневых листьев. Когда он полностью растворится, листья вынуть и залить полученным сиропом нарезанные кубиками черешки ревеня. После остывания добавить оставшиеся листья, довести до кипения и варить до готовности. Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам и закатать. На всем протяжении срока хранения варенье сохранит запах вишневых листьев.

Варенье из ревеня с черной смородиной

Ингредиенты
Ревень – 800 г
Черная смородина – 200 г
Сахар – 1,5 кг
Вода – 200 г

Способ приготовления Из воды и сахара сварить сироп, довести до кипения, опустить в него нарезанный кубиками ревень и ягоды черной смородины и варить на слабом огне в течение 30–40 минут.

Варенье из ревеня и клубники

Ингредиенты
Ревень – 0,5 кг
Клубника – 0,5 кг
Сахар – 0,5 кг

Способ приготовления Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками и выложить в миску слоями, пересыпая сахаром (250 г). Затем накрыть салфеткой и оставить на 1 сутки. То же самое сделать с клубникой. На следующий день ревень держать на слабом огне, пока он не станет прозрачным. Затем добавить клубнику, перемешать и варить до готовности.

Джем из ревеня с имбирем и чили

Ингредиенты

Ревень – 1 кг
Сахар – 750 г
Имбирь – 4 кусочка
Тайский перец чили – 3 шт.
Лимонная цедра – 30 г
Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления

Это оригинальное варенье для тех, кто любит острые блюда. Его можно намазывать на тосты или хлеб, как обычное варенье, или использовать в качестве приправы к мясным блюдам. Если вы сомневаетесь во вкусе варенья, но не можете отказать себе в удовольствии попробовать это оригинальное лакомство, сократите количество перца чили в 2 раза.

Черешки ревеня очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками длиной не более 2 см. Из имбиря выжать сок, раздавив его с помощью чеснокодавилки. Чили разрезать на 4 части и удалить из них семена.

Подготовленные ингредиенты соединить с сахаром и лимонной цедрой, перемешать и оставить на 3 часа, чтобы ревень дал сок.

Затем сладкую массу нагреть на минимальном огне до растворения сахара, добавить лимонный сок и увеличить огонь до среднего. Кипятить варенье при 104,5 °С. Поддерживать данную температуру очень важно. Готовое варенье горячим разлить по банкам и укупорить.

Повидло из ревеня

Ингредиенты

Черешки ревеня – 1 кг

Сахар – 1,5 кг

Способ приготовления С черешков удалить кожицу, нарезать небольшими кусочками длинной 2–3 см и варить в небольшом количестве воды до мягкости. Затем добавить сахар и довести до готовности.

Желе из ревеня и клубники

Ингредиенты
Черешки ревеня – 400 г
Клубника – 1,5 кг
Сливочное масло – 10 г
Сахар – 1,2 кг
Пектин (жидкий) – 200 мл

Способ приготовления Клубнику размять, а ревень измельчить с помощью блендера. Затем перемешать, протереть сквозь сито, добавить сахар и сливочное масло, на сильном огне при постоянном помешивании довести до кипения, влить пектин, вновь дать закипеть и через 1 минуту снять с огня. Горячее желе разлить по банкам и после пятиминутной стерилизации закатать металлическими крышками.

Мармелад из ревеня

Ингредиенты

Черешки ревеня – 1 кг

Сахар – 1 кг

Апельсиновая цедра – 50 г

Способ приготовления Черешки ревеня нарезать небольшими кусочками, смешать с тертой апельсиновой цедрой, выложить в широкую посуду слоями, пересыпая каждый из них сахаром, и поставить на 2 дня в холодильник. Потом варить на небольшом огне, постоянно помешивая, в течение 30 минут.

Мармелад из ревеня и клубники

Ингредиенты
Черешки ревеня – 0,5 кг
Клубника – 0,5 кг
Сахарный сироп – 1 л
Лимонный сок – 50 мл

Способ приготовления Черешки ревеня и клубнику нарезать небольшими кусочками, залить сахарным сиропом и оставить на 3 часа. Затем добавить лимонный сок, хорошо перемешать и варить до загустения. Горячий мармелад разложить по банкам. Такое лакомство широко используется для украшения пирогов, тортов и другой выпечки. Для этого его надо подогревать в течение нескольких минут, после чего залить им поверхность пирога или торта.

Варенье из черной редьки с медом

Ингредиенты

Черная редька – 1 кг

Мед – 1 кг

Способ приготовления

Черную редьку очистить, тщательно промыть, обсушить и натереть на крупной терке.

Мед растопить, положить в него редьку и варить на слабом огне до тех пор, пока она не станет коричневатой.

Варенье из черной редьки с орехами

Ингредиенты

Черная редька – 1 кг Мед – 250 г
Сахар – 0,5 кг
Очищенный миндаль – 100 г
Ядра грецких орехов – 50 г
Пищевая сода – 10 г
Молотый имбирь по вкусу

Способ приготовления

Редьку натереть на крупной терке, варить в течение 5 минут в растворе пищевой соды, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть холодной водой и слегка отжать.

Из меда и сахара сварить густой сироп, положить в него редьку, истолченные в ступке ядра грецких орехов и очищенный миндаль, немного молотого имбиря и держать на слабом огне, постоянно помешивая, 10 минут.

Готовое варенье разложить по банкам, слегка посыпать молотым имбирем и закатать металлическими крышками.

Варенье из черной редьки с миндалем

Ингредиенты

Черная редька – 1 кг Мед – 250 г Сахар – 0,5 кг Очищенный миндаль – 100 г Пищевая сода – 10 г Молотый имбирь по вкусу

Способ приготовления

Редьку натереть на крупной терке, залить водой, в которой нужно предварительно растворить соду, довести до кипения и варить несколько минут, после чего откинуть на дуршлаг и слегка отжать.

Мед и сахар варить на слабом огне до растворения последнего. В кипящий сироп опустить редьку, миндаль и варить до готовности.

Варенье разложить по банкам и присыпать сверху тертым имбирем.

Варенье из красной рябины

Ингредиенты

Рябина красная – 1 кг Сахар – 1,5 кг Вода – 700 мл

Способ приготовления

Собранные после первых заморозков ягоды держать в духовке, разогретой до 100 ˚С, примерно 1 час. Затем залить кипятком и варить при сильном кипении 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Из рябинного отвара и сахара приготовить сироп, залить им ягоды и оставить на 8 часов. Затем варить в 5 приемов по 15 минут, потому что рябина плохо впитывает сахар. После последней варки дать массе настояться в течение 12 часов, потом слить сироп и довести до готовности.

Ягоды разложить по банкам и залить горячим сиропом.

Варенье из красной рябины с яблоками

Ингредиенты

Рябина красная – 700 г
Яблоки – 300 г
Сахар – 1,2 кг
Вода – 600 мл

Способ приготовления

Рябину опустить в кипяток и варить при сильном кипячении 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито. Яблоки нарезать ломтиками, опустить в кипяток и держать на сильном огне 2–3 минуты.

Из рябинового отвара и 800 г сахара приготовить сироп, опустить в него яблоки и плоды рябины, накрыть салфеткой и оставить на 12 часов. Затем довести до кипения, снять с огня и оставить на 10 часов. Далее варить в 3 приема по 10 минут с промежутками в 8 часов. В самом конце добавить оставшийся сахар и держать на небольшом огне до полного его растворения.

Повидло из красной рябины и калины

Ингредиенты
Красная рябина – 0,5 кг
Калина – 0,5 кг
Сахар – 0,5 кг
Вода – 2 л

Способ приготовления Ягоды залить водой, поставить на огонь и варить до уменьшения объема в 2 раза. Затем протереть сквозь сито, смешать с сахаром и довести до готовности.

Повидло из красной рябины с яблоками и морковью

Ингредиенты

Красная рябина – 600 г
Яблоки – 300 г
Морковь – 100 г
Сахар – 600 г
Вода – 1 л
Яблочный сок – 300 мл
Соль – 20 г

Способ приготовления

Слегка приморо женные ягоды рябины опустить в кипящую воду, предварительно растворив в ней соль, и варить в течение 3 минут. Делается это для того, чтобы устранить горьковатый привкус. Затем откинуть их на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, соединить с измельченной аналогичным образом морковью, добавить ягоды рябины, залить яблочным соком и варить на умеренном огне до мягкости. После этого протереть все сквозь сито. Полученное пюре довести до кипения и варить 10 минут, после чего добавить сахар и при непрерывном помешивании держать на огне до готовности.

Горячее повидло разложить по банкам, закатать металлическими крышками и остудить, не переворачивая вверх дном.

Смоква из красной рябины

Ингредиенты

Рябина красная – 1 кг
Сахар – 1,2 кг
Вода – 600 мл
Сахарная пудра – 200 г

Способ приготовления

Ягоды, собранные после первых заморозков, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в духовку, нагретую до 50 °С, на 5 часов. Когда они станут мягкими, залить их небольшим количеством воды так, чтобы она только покрывала ягоды, поставить на огонь и варить в течение 15–20 минут. Затем откинуть на дуршлаг и протереть сквозь частое сито.

В рябиновое пюре добавить сахар, поставить на огонь и варить до загустения. Потом ровным слоем выложить на фарфоровое блюдо, смоченное холодной водой, и поставить для просушки на 2–3 дня в теплое место. Готовую смокву нарезать квадратиками, ромбиками или прямоугольниками, обсыпать сахарной пудрой, разложить по банкам и обвязать пергаментной бумагой. Хранится смоква в сухом прохладном помещении при температуре 7-10 °С.

Желе из красной рябины

Ингредиенты

Натуральный осветленный сок из красной рябины – 1 л Сахар – 800 г

Способ приготовления Сок нагреть до 85 ˚С, всыпать сахар и держать на огне до полного его растворения. Затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю, вновь поставить на плиту и уварить до уменьшения объема в 4 раза. Горячую массу разлить по стеклянным банкам, закатать металлическими крышками и, не переворачивая, дать остыть.

Варенье из рябины с дыней

Ингредиенты

Рябина – 1 кг Мякоть дыни – 0,5 кг Сахар – 1 кг Вода – 1л

Способ приготовления Ягоды рябины залить холодной водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, опустить в кипящий сироп, сваренный из сахара и воды, и держать на небольшом огне 30 минут, после чего добавить нарезанную небольшими кубиками дыню и довести до готовности.

Варенье из листового салата

Ингредиенты

Побеги салата – 1 кг

Сахар – 1 кг Вода – 250 мл

Молотый имбирь – 5 г

Способ приготовления Толстые побеги салата опустить в кипящую воду и варить до тех пор, пока с них не будет сходить кожица. Затем вынуть их, очистить, переложить на блюдо, посыпать имбирем и убрать в холодильник на 3 дня. Затем побеги хорошо промыть, залить сиропом, приготовленным из воды и 600 г сахара, и варить в течение нескольких минут, после чего его нужно слить, соединить с оставшимся сахаром и варить до загустения. Густым сиропом залить салат.

Джем из свеклы

Ингредиенты

Свекла – 0,5 кг

Апельсины – 2 шт.

Сахар – 400 г

Лимонный сок – 30 мл

Способ приготовления

Апельсины разрезать на четвертинки и удалить из них семена. Свеклу нарезать крупными кусочками или брусочками. Нечищеные апельсины и свеклу пропустить через мясорубку, пересыпать сахаром, добавить лимонный сок, поставить на огонь и варить около 2 часов.

Мармелад из свеклы

Ингредиенты

Молодая свекла – 1 кг

Сахар – 600 г

Лимонная цедра – 30 г

Способ приготовления Свеклу хорошо помыть, запечь в духовке, очистить и протереть сквозь сито. Полученное пюре соединить с сахаром и варить при постоянном помешивании в течение 30 минут. В готовый мармелад добавить тертую цедру и срезу же разложить по банкам.

Бекмес из сахарной свеклы

Ингредиенты

Свекла – 1 кг

Пеларгония – несколько листиков

Способ приготовления Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, залить водой и варить до размягчения. Затем слить сок (свекольную массу отжать), очистить его с помощью белой глины или просеянной древесной золы, поставить на огонь и уваривать до густоты пчелиного меда. В самом конце добавить листья пеларгонии (вместо них в готовое варенье можно добавить несколько капель эссенции).

Бекмес из ягод белого тутовника

Ингредиенты

Ягоды белого тутовника – 5 кг Вода – 250 мл

Способ приготовления

Тутовые ягоды залить водой и варить на слабом огне в течение 1 часа после закипания. Затем полученную массу положить под пресс, сцедить сок, перелить его в широкий эмалированный таз и держать на небольшом огне (до 24 часов), время от времени снимая пену.

Когда она перестанет образовываться, а сок потемнеет, бекмес готов. Причем степень готовности можно определять по желанию, то есть варить его до толстой или до тонкой нити.

Бекмес можно использовать как самостоятельное лакомство, так и в качестве полуфабриката для приготовления других сладостей: варенья, шербета, ирчала, смоквы или добавлять в рахат-лукум и другие кондитерские изделия.

Ирчал из ягод белого тутовника

Ингредиенты

Бекмес из ягод белого тутовника – 0,5 кг

Ягоды белого тутовника – 0,5 кг

Способ приготовления В готовый бекмес опустить тутовые ягоды, поставить на огонь, довести до кипения и варить до загустения.

Варенье из тыквы

Ингредиенты
Тыква – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 150 мл
Пищевая сода – 30 г

Способ приготовления Спелую, сочную, сладкую тыкву очистить, разрезать на крупные дольки, удалить семена и волокнистую сердцевину. Затем залить водой, в которой нужно предварительно растворить пищевую соду, и оставить на 1 сутки. На следующий день воду слить, тыкву хорошо промыть и откинуть на дуршлаг, после чего нарезать кубиками и опустить в кипящий сироп, приготовленный из воды и сахара. Чтобы не получился джем и тыква сохранила свою первоначальную форму, варенье не нужно мешать. Когда оно закипит, снять его с плиты и оставить на 8-10 часов. Потом вновь поставить на огонь и варить до готовности.

Холодное варенье из тыквы

Ингредиенты
Мякоть тыквы – 1 кг
Лимон – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Сахар – 900 г

Способ приготовления Апельсин и лимон очистить от кожуры, вместе с мякотью тыквы пропустить через мясорубку, засыпать сахаром, тщательно перемешать и оставить при комнатной температуре до полного его растворения. Затем полученную массу разложить по банкам и убрать на хранение в холодильник.

Варенье из тыквы с лимоном

Ингредиенты

Тыква – 1,5 кг

Лимон – 1 шт.

Сахар – 1,5 кг

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, пересыпать 500 г сахара и оставить на ночь, чтобы она дала сок. Утром довести массу до кипения и держать, не мешая, на слабом огне 4–5 минут, после чего снять с плиты и оставить на 6–8 часов. Затем опять поставить на огонь, добавить мелко нарезанный вместе с кожурой лимон, всыпать оставшийся сахар и варить до готовности.

Готовое варенье закатать в банки или хранить в холодильнике. Оно является замечательной добавкой к кашам, творогу, бутербродам с маслом, а также может использоваться как вкусная и оригинальная начинка для дрожжевых пирогов. Вместо лимона в тыкву можно добавить облепиховый или калиновый сок (250 мл на 1,5 кг), тогда варенье станет не только вкусным, но и полезным.

Варенье из тыквы с айвой

Ингредиенты

Тыква – 1 кг

Айва – 800 г

Сахар – 1,5 кг

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать тонкими дольками. Айву очистить от кожицы и тоже нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, пересыпать сахаром и оставить на ночь, чтобы выделился сок.

Утром полученную массу довести до кипения и варить на слабом огне, желательно не перемешивая.

Варенье из тыквы и брусники

Ингредиенты
Тыква – 0,5 кг
Брусника – 1 кг
Сахар – 250 г
Корица – 5 г
Гвоздика – 2 г

Способ приготовления Мякоть тыквы нарезать маленькими кубиками. Бруснику перебрать, промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь. Затем пересыпать сахаром и держать на слабом огне, часто помешивая, 30 минут, после чего добавить тыкву, пряности и варить до готовности.

Варенье из тыквы с физалисом

Ингредиенты

Тыква – 1 кг

Физалис – 0,5 кг

Сахар – 1,5 кг

Гвоздика – 1–2 звездочки

Способ приготовления Тыкву нарезать кубиками, а физалис – половинками (если плоды крупные – четвертинками). Подготовленные ингредиенты смешать, пересыпать сахаром и оставить на ночь. Чтобы плоды не потеряли форму, варенье готовить в 3 приема с промежутками в 6–8 часов. В самом конце добавить гвоздику.

Варенье из тыквы с грецкими орехами

Ингредиенты

Тыква – 1 кг

Лимон – 1 шт.

Ядра грецких орехов – 100 г

Сахар – 1 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками, залить кипящим сиропом, приготовленным из сахара и воды, и оставить на сутки. То же самое сделать еще 3 раза. На 4-й раз залитую сиропом тыкву довести до кипения и варить на минимальном огне в течение 5 минут.

Готовое варенье снять с плиты, дать остыть, после этого добавить нарезанный тонкими ломтиками лимон (вместе с кожурой) и измельченные грецкие орехи.

Варенье из тыквы с курагой

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 1 кг

Курага – 300 г Сахар – 500 г

Способ приготовления Тыкву натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную курагу, перемешать, пересыпать сахаром и оставить на 20 минут до появления сока. Варить все в 3–4 приема, всякий раз доводя до кипения, с промежутками в 4–5 часов.

Джем из тыквы

Ингредиенты

Тыква – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 200 мл
Лимонный сок – 100 мл
Молотый шафран – 3 г

Способ приготовления

Тыкву натереть на терке, опустить в сироп, сваренный из сахара и воды, и довести при постоянном помешивании до готовности.

В еще горячий джем добавить молотый шафран и лимонный сок.

Джем из тыквы по-балкански

Ингредиенты

Тыква – 4 кг

Сахар – 1 кг

Стручок ванили – 1 шт.

Молотая корица – 4 г

Способ приготовления

Нечищеную тыкву разрезать на 4 части, удалить семена, положить на противень кожурой вниз и запечь в духовке, разогретой до 200 °С. Образующуюся при этом жидкость надо собирать ложкой и удалять с противня. Когда сок перестанет выделяться, а поверхность тыквы будет выглядеть слегка обгоревшей, она готова. Ее объем по сравнению с первоначальным должен уменьшиться в 2 раза.

Мякоть тыквы отделить от кожуры, пересыпать сахаром, добавить стручок ванили, разрезанный пополам, и нагревать на минимальном огне до полного растворения сахара. Потом огонь увеличить и варить до оранжево-коричневого цвета. Затем снять с огня, добавить корицу, разложить горячее варенье по банкам, поставить в духовку, разогретую до 100 °С, на 1,5 часа, пока на поверхности не образуется корочка. Когда варенье остынет, закрыть банки пластмассовыми крышками. Из этого лакомства получается замечательная начинка для пирогов, особенно если добавить в нее грецкие орехи.

Джем из тыквы с апельсиновым соком

Ингредиенты
Мякоть тыквы – 1 кг
Сахар – 700 г
Апельсиновый сок – 250 мл
Лимонный сок – 50 г
Лимонная цедра – 30 г
Желфикс – 25 г

Способ приготовления Тыкву натереть на терке, пересыпать сахаром и оставить на 1 час. Затем переложить мякоть, давшую сок, в широкую кастрюлю с антипригарным покрытием, залить апельсиновым соком, накрыть крышкой и варить, периодически помешивая, в течение 1,5 часа. Затем снять крышку, добавить сок и мелко нарезанную цедру лимона и держать на небольшом огне до практически полного испарения жидкости. За 5 минут до готовности всыпать желфикс, смешанный с 2 столовыми ложками сахара.

Джем из тыквы с калиной

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 1 кг

Ягоды калины – 1 кг

Сахар – 2 кг

Способ приготовления

Ягоды переложить в дуршлаг и держать над кипящей водой 5 минут, после чего сразу же протереть сквозь сито. Тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством воды, тушить до мягкости и тоже протереть сквозь сито.

Овощное и ягодное пюре соединить, довести до кипения, добавить сахар и варить, помешивая, на слабом огне в течение 30–40 минут.

Джем разложить по стерилизованным банкам и закрыть пластмассовыми крышками.

Джем из тыквы с яблоками

Ингредиенты
Тыква – 2,5 кг
Яблоки – 800 г
Сахар – 1,75 кг
Лимон – 0,5 шт.

Способ приготовления Мякоть тыквы, яблоки и лимон натереть на терке, перемешать, пересыпать сахаром, поставить на огонь и варить до готовности.

Конфитюр из тыквы по-испански

Ингредиенты

Мякоть тыквы «спагетти» – 1 кг
Сахар – 1 кг
Лимонная цедра – 30 г
Корица – 1 палочка
Вода – 200 мл

Способ приготовления

Для этого конфитюра нужен особый сорт тыквы – «спагетти». Она отличается волокнистой мякотью и ароматом ванили. В Испании конфитюр их этой тыквы, который называется Cabello de angel («волосы ангела»), пользуется огромной популярностью. Из него делают начинку для пирожков и слоек.

Поскольку кожура у этого сорта тыквы очень твердая, не надо стараться снять ее с помощью ножа. Плод можно просто разбить, бросив на пол. Куски выложить в кастрюлю кожурой вверх, залить водой, довести до кипения и варить примерно 15–20 минут. Когда тыква остынет, удалить семечки, отделить мякоть от кожуры и выжать сок. В итоге мякоть должна представлять собой длинные волокна, напоминающие спагетти.

Из воды и сахара приготовить сироп, добавить в него тертую цедру лимона, корицу и опустить мякоть тыквы. Варить полученную массу нужно довольно долго – 50–60 минут, пока все волокна не станут прозрачными.

Горячий конфитюр разложить по банкам, простерилизовать и закатать металлическими крышками.

Повидло из тыквы

Ингредиенты
Мякоть тыквы – 2 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 700 мл
Молотая корица – 5 г
Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Тыкву нарезать кусочками, залить известковой водой, чтобы та полностью ее покрывала, и оставить на 2 часа. Потом откинуть на дуршлаг, хорошо промыть, опустить в слегка сгущенный сироп, сваренный из сахара и воды, и довести на небольшом огне до готовности, периодически помешивая. Для придания повидлу приятного аромата за несколько минут до окончания варки добавить корицу и лимонную кислоту.

Повидло из тыквы и яблок

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 800 г

Яблоки кислых сортов – 1,2 кг

Сахар – 1 кг

Апельсиновые или лимонные корки по вкусу

Способ приготовления

Тыкву и яблоки крупно нарезать, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости. Затем горячими протереть сквозь сито, добавить сахар, мелко нарезанные апельсиновые корки и варить до тех пор, пока масса будет отставать от дна посуды.

Горячее повидло разложить по стерилизованным банкам и закрыть пластмассовыми крышками.

Мармелад из тыквы

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 3 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 2 л
Столовый уксус – 150 мл
Гвоздика – 4 звездочки
Корица – 1 палочка

Способ приготовления

Тыкву некрупно нарезать, залить водой и вместе с пряностями варить до мягкости. Затем пропустить через мясорубку, смешать с сахаром, вновь поставить на огонь и довести до готовности (капля мармелада не должна растекаться на охлажденной тарелке). За 10–15 минут до окончания варки добавить уксус.

Готовый мармелад горячим разложить по банкам, выставить их на солнце на 2–3 дня, после чего накрыть пергаментной бумагой и обвязать нитками.

Варенье из сельдерея

Ингредиенты

Корень сельдерея – 0,5 кг Сахар – 250 г

Лимонная цедра – 30 г

Лимонный сок – 50 мл

Анисовый ликер – 20 мл

Способ приготовления Корень сельдерея очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости (количество жидкости при этом должно уменьшиться вдвое). Затем откинуть на дуршлаг, измельчить с помощью блендера, смешать с сахаром, добавить цедру и сок лимона, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10–15 минут. В самом конце влить анисовый ликер.

Варенье из цветков абрикоса

Ингредиенты

Цветки абрикоса – 100 г

Сахар – 0,5 кг

Способ приготовления

Цветки абрикоса перебрать, удалить сухие и увядшие, тщательно промыть под проточной холодной водой, после чего откинуть на дуршлаг и дать полностью ей стечь.

Затем пересыпать цветки сахаром и залить небольшим количеством воды так, чтобы ее уровень был на одном уровне с лепестками, поставить на огонь и довести до готовности.

Точно так же можно сварить варенье из цветков жасмина или сирени.

Варенье из цветков белой акации

Ингредиенты

Цветки белой акации – 1 кг

Сахар – 600 г

Вода – 800 мл

Способ приготовления У цветков акации отрезать верхнюю белую часть, залить сиропом, приготовленным из сахара и воды, довести до кипения и варить в течение 30 минут. Потом процедить и держать на небольшом огне еще 20 минут. Не давая варенью остыть, разлить его по стерилизованным стеклянным банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из цветков белой акации по-одесски

Ингредиенты
Цветки белой акации – 0,5 кг
Сахар – 2 кг
Вода – 1 л
Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Цветки акации засыпать 1 кг сахара и перетереть руками до образования однородной массы. Затем залить водой, поставить на огонь, дать закипеть и варить 5 минут. Потом всыпать оставшийся сахар и довести до готовности. В самом конце добавить лимонную кислоту, предварительно растворенную в небольшом количестве воды.

Варенье из цветков белой акации с виноградным соком

Ингредиенты
Цветки белой акации – 400 г
Виноградный сок – 250 мл
Сахар – 1,2 кг
Вода – 250 мл

Способ приготовления Цветки акации засыпать 800 г сахара и перетереть руками, после чего завязать в льняную салфетку и оставить на 12 часов. Из оставшегося сахара, воды и виноградного сока приготовить сироп, дать ему покипеть. Затем опустить в него цветки и варить примерно 40 минут.

Варенье из цветков белой акации с лимоном

Ингредиенты
Цветки белой акации – 1 кг
Лимон – 1 шт.
Сахар – 700 г
Вода – 700 мл

Способ приготовления Подготовленные цветки белой акации смешать с мелко нарезанным (вместе с кожурой) лимоном, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и держать на среднем огне 10 минут. Затем процедить, не забыв при этом отжать растительную массу, добавить сахар и варить до готовности.

Варенье из цветков гвоздики

Ингредиенты

Цветки гвоздики садовой – 100 г

Сахар – 0,5 кг

Вода – 400 мл

Гвоздичное масло – 5 капель

Способ приготовления Душистые цветки гвоздики (желательно одного цвета) залить водой и варить до мягкости, после чего небольшими порциями добавить сахар и довести до готовности на небольшом огне. В еще горячее варенье добавить гвоздичное масло.

Варенье из цветков белого ириса

Ингредиенты

Цветки белого ириса – 100 г

Сахар – 200 г

Способ приготовления Цветки ириса перебрать, отрезать ножницами белую часть, а затем промыть под струей холодной воды, чтобы смыть желтую пыльцу. Переложить их в эмалированную посуду, пересыпать сахаром, залить водой так, чтобы она едва покрывала их, и варить до готовности.

Варенье из лепестков бузины с грецкими орехами

Ингредиенты

Лепестки бузины черной – 1 кг

Мед – 0,5 кг

Ядра грецких орехов – 200 г

Лимонная кислота – 3 г

Способ приготовления Лепестки бузины обдать кипятком, после чего опустить в кипящий мед, добавить грецкие орехи, разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту и варить до готовности.

Повидло из черной бузины

Ингредиенты

Ягоды черной бузины – 1 кг

Мед – 0,5 кг

Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Это повидло не только вкусное, но и полезное. Если у вас проблемы с обменом веществ и вы ведете сидячий образ жизни, можно ежедневно принимать его по 1 столовой ложке, растворив в стакане теплой воды.

Промытые ягоды черной бузины залить водой, довести до кипения и варить в течение 30 минут, после чего протереть сквозь сито, смешать с медом и держать на огне еще 15 минут.

Если варенье предназначается для длительного хранения, вместо меда надо взять сахар (причем его потребуется в 2 раза больше).

Мармелад из бузины с черносливом

Ингредиенты

Бузина – 0,5 кг
Чернослив – 0,5 кг Сахар – 600 г
Лимонная кислота – 3 г
Пектиновый порошок – 40 г

Способ приготовления

Чернослив залить водой и варить до мягкости. Промытую бузину отделить от кистей вилкой или рукой, надев резиновую перчатку. Затем вместе с черносливом пропустить через мясорубку и держать на небольшом огне до уменьшения объема в 2 раза. Потом добавить 150 г сахара и продолжить варить. Через 5 минут всыпать пектиновый порошок, смешанный со 100 г сахара, а когда он растворится, добавить оставшийся сахар. Делать это следует понемногу и только после того, как предыдущая порция полностью растворится. В самом конце влить лимонную кислоту, растворенную в 1 столовой ложке холодной воды.

Когда мармелад начнет желировать, нагревание прекратить и сразу же разлить его по банкам (до краев), обернутым влажным полотенцем. Потом закатать их металлическими крышками, перевернуть вверх дном, накрыть махровым полотенцем и оставить остывать.

Мед из цветков бузины

Ингредиенты

Цветки бузины – 300 г

Сахар – 2 кг

Вода – 1 л

Способ приготовления Цветки бузины залить водой, довести до кипения и варить 15 минут. Затем жидкость слить, не забыв отжать цветочную массу. В отвар добавить сахар и держать на небольшом огне еще 15 минут. Горячий мед разлить по стерилизованным банкам и закрыть пластмассовыми крышками.

Варенье из физалиса

Ингредиенты

Физалис – 1 кг

Сахар – 1,2 кг

Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Плоды физалиса обладают приятным кисло-сладким вкусом и запахом, как у земляники. Этот же аромат сохраняется и у варенья, которое, безусловно, украсит любой стол, придав ему пикантности. Собирать физалис надо только в сухую погоду и сразу же отделять плоды от чашечек. В противном случае у варенья будет горьковатый привкус. Плоды хорошо промыть, отсортировать по размеру и в нескольких местах наколоть вилкой.

Из воды и 500 г сахара сварить сироп и дать ему покипеть в течение 5 минут. Затем залить им подготовленные плоды физалиса и оставить на 4 часа. Потом добавить 500 г сахара, на минимальном огне нагреть до полного его растворения и варить, постоянно помешивая, в течение 10 минут. Далее снять с плиты, выдержать еще 6–8 часов, добавить оставшийся сахар, вновь поставить на огонь, довести до кипения и варить при слабом кипении 10–15 минут.

Готовность варенья можно определить по пенке. Она должна собираться в центре и не растекаться по краям. Кроме того, в готовом варенье плоды не всплывают, а равномерно распределяются.

Пастила из физалиса

Ингредиенты

Физалис – 1 кг

Сахар – 0,5 кг

Орехи (любые) – 200 г

Способ приготовления

Физалис обдать кипятком и обсушить бумажным полотенцем. Затем нарезать маленькими кусочками, пересыпать сахаром и оставить на 2 часа, чтобы выделился сок. После этого поставить физалис на огонь, довести до кипения и варить 10 минут.

Полученную массу протереть сквозь сито, выложить на противень и поставить в духовку, разогретую до 120 °С, на 20 минут. Когда она перестанет прилипать к ложке, вылить ее на фольгу и подсушить, после чего посыпать измельченными орехами, свернуть рулетом, нарезать кусочками и переложить в картонную коробку.

Варенье из хвои с шиповником

Ингредиенты

Сосновая и еловая хвоя – 200 г
Ягоды шиповника – 100 г
Лимоны – 2 шт.
Сахар – 700 г
Вода – 1,5 л

Способ приготовления

Это необычное варенье, помимо того что оно вкусное и необычное, отлично укрепляет иммунитет и убережет от простуд. Хвою промыть, просушить и мелко нарезать. Ягоды шиповника измельчить с помощью блендера, смешать с хвоей, залить кипятком и оставить на 12 часов. Затем жидкость процедить, всыпать сахар, поставить на огонь, довести до кипения, добавить выжатый из лимонов сок (плоды предварительно обдать кипятком) и варить до готовности.

Варенье из цукини

Ингредиенты

Цукини – 1 кг

Лимон – 1 шт.

Сахар – 1 кг

Способ приготовления

Цукини очистить, удалить семечки, нарезать небольшими кубиками, пересыпать сахаром и оставить на несколько часов, чтобы выделился сок. Затем поставить на огонь и варить при слабом кипении в течение 20 минут.

Потом добавить мелко нарезанный (вместе с кожурой) лимон и держать на огне еще 20 минут.

Варенье из цукини с белым вином

Ингредиенты

Желтые цукини – 400 г Сахар – 200 г

Корица – 1 палочка

Сухое белое вино – 70 мл

Способ приготовления

Молодые неочищенные цукини без плодоножки разделить пополам и нарезать тонкими дольками. Затем выложить слоями в кастрюлю, пересыпая каждый из них сахаром, и оставить на 1 час.

Затем довести до кипения, сразу же снять с плиты и дать остыть. Потом вновь поставить на огонь, добавить корицу, дать закипеть, варить под крышкой еще 15 минут и дать остыть. Далее опять поставить на плиту, влить вино и держать на небольшом огне не более 30 минут.

Из готового варенья вынуть корицу, разлить по банкам, остудить и убрать в холодильник на хранение.

Мармелад из цукини с имбирем

Ингредиенты

Цукини – 1 кг
Апельсины – 2 шт.
Лимоны – 2 шт.
Корень имбиря – 50 г
Яблоко – 1 шт.
Сахар – 800 г

Способ приготовления

Цукини очистить и натереть на крупной терке. С апельсинов снять цедру, натереть ее на мелкой терке и смешать с цукини.

Лимоны и апельсины очистить от кожуры, удалить косточки и белую сердцевину. Кожуру и сердцевину сложить в марлевый мешочек.

Корень имбиря натереть на терке и убрать в отдельный марлевый мешочек.

Яблоко, апельсины и лимоны мелко нарезать и смешать с цукини.

Фруктово-овощную массу пересыпать сахаром и поставить на плиту. Когда он полностью растворится, опустить в емкость мешочки с приправами и варить на небольшом огне, периодически помешивая, в течение 40–45 минут.

Готовый мармелад после удаления мешочков с приправами разлить по горячим банкам, простерилизовать, закатать металлическими крышками и убрать на хранение.

Варенье из черемухи

Ингредиенты

Ягоды черемухи – 1 кг

Сахар – 1,2 кг Вода – 600 мл

Способ приготовления Ягоды черемухи промыть под струей холодной воды и просушить на салфетке. Затем залить кипятком и оставить на 3–4 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Из воды, в которой вымачивались ягоды, и сахара сварить сироп, залить им черемуху и оставить на 3–4 часа. Потом слить его, довести до кипения, снять с огня и процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Вновь дать закипеть, опустить в него ягоды и варить до готовности.

Варенье из шелковицы

Ингредиенты

Плоды шелковицы – 1 кг

Сахар – 1 кг

Способ приготовления Плоды пересыпать сахаром и оставить на ночь. Затем довести до кипения и варить на слабом огне в течение 6–8 минут. Потом варенье снять с плиты и дать слегка остыть (около 10 минут), после чего вновь поставить на огонь и варить еще 6–8 минут. Повторить несколько раз до готовности.

Варенье из шиповника

Ингредиенты

Ягоды шиповника – 1 кг Сахар – 1,5 кг Вода – 0,5 л

Способ приготовления

Спелые ягоды шиповника промыть под проточной водой и обсушить на салфетке. Затем разрезать пополам и удалить семена. Подготовленные ягоды опустить в кипяток и варить при сильном кипении в течение 5 минут, после чего сразу же остудить под струей холодной воды.

Из отвара и сахара сварить сироп, процедить его через сложенную в несколько слоев марлю, залить им ягоды и довести в 1 прием до готовности.

Варенье из шиповника и красной рябины

Ингредиенты
Ягоды шиповника – 600 г
Рябина красная – 400 г
Сахар – 1,3 кг
Вода – 250 мл

Способ приготовления Ягоды шиповника разрезать пополам и удалить семена. Рябину залить кипятком и варить при сильном кипении в течение 5 минут. Затем смешать ее с шиповником, залить кипящим сиропом, приготовленным из сахара и рябинового отвара, и довести в 3 приема до готовности.

Варенье из лепестков шиповника (вариант 1)

Ингредиенты

Лепестки шиповника – 0,5 кг
Сахар – 1,5 кг
Лимонный сок – 30 мл
Вода – 250 мл

Способ приготовления

У лепестков шиповника так же, как у лепестков роз, для варенья используется только верхняя часть, в противном случае у готового продукта появится горьковатый привкус.

Лепестки мелко нарезать, смешать с 500 г сахара, переложить в эмалированную посуду и оставить на 2 суток.

На 3-й день из оставшегося сахара, лимонного сока и воды сварить сироп, дать закипеть, опустить в него лепестки и довести до готовности.

Варенье из лепестков шиповника (вариант 2)

Ингредиенты

Лепестки шиповника – 0,5 кг

Сахар – 1 кг

Способ приготовления Лепестки шиповника промыть под холодной водой, слегка отжать и обсушить. Затем засыпать их сахаром, перетереть руками до мягкости, разложить по стерилизованным стеклянным банкам, закрыть пластмассовыми крышками и убрать на хранение в холодильник.

Варенье из листьев шиповника

Ингредиенты
Листья шиповника – 1 кг
Сахар – 0,5 кг
Вода – 250 мл
Лимонная кислота – 5 г

Способ приготовления Листья надо собирать сразу же после дождя или рано утром после обильной росы. Из воды и сахара сварить сироп средней густоты и залить им листья. Когда он остынет до температуры парного молока, слить его, добавить лимонную кислоту и держать на небольшом огне до загустения, периодически помешивая, после чего опустить в него листья. Варенье довести до кипения, сразу же снять с плиты, разлить по банкам и закатать металлическими крышками.

Повидло из шиповника

Ингредиенты

Пюре из ягод шиповника – 1 кг

Сахар – 1,5 кг

Способ приготовления Пюре довести до кипения, небольшими порциями добавить в него сахар и уваривать до готовности. Затем пюре разложить по банкам и закатать металлическими крышками.

Повидло из шиповника и клюквы

Ингредиенты

Пюре из ягод шиповника – 1 кг

Пюре из клюквы – 0,5 кг

Сахар – 1,2 кг

Способ приготовления Оба вида пюре смешать, довести до кипения, небольшими порциями ввести сахар и уваривать до готовности.

Смоква из шиповника

Ингредиенты

Ягоды шиповника – 3 кг

Сахар – 800 г

Яичный белок – 1 шт.

Способ приготовления Ягоды разрезать пополам, удалить семена, пропустить через мясорубку, добавить сахар и яичный белок и взбивать венчиком или миксером до образования белой пены. Полученную массу выложить на противень, выстеленный промасленной бумагой, поставить в духовку, разогретую до 50 °С, и прогревать до готовности.

Сироп из шиповника

Ингредиенты

Ягоды шиповника – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 2,1 л

Способ приготовления Ягоды разрезать пополам, удалить семена, промыть, пропустить через мясорубку, залить водой (0,5 л), довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. Потом добавить сироп, приготовленный из оставшейся воды и сахара, и держать на плите еще 15–20 минут. Готовый сироп процедить через сложенную в несколько слоев марлю и разлить по бутылкам.

Варенье из зеленых сосновых шишек

Ингредиенты

Молодые сосновые шишки – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – сколько понадобится

Способ приготовления

Для этого лакомства подходят только молодые зеленые шишки, собранные в конце мая в молодых, экологически чистых посадках, находящихся далеко от дорог. Варенье из них получается красивого красноватого оттенка, а чай с ним приобретает тонкий пикантный аромат хвои. Однако оригинальность и вкус – не главные достоинства этого лакомства. Оно обладает ярко выраженными бактерицидными и целебными свойствами.

Сосновые шишки тщательно перебрать, удалить случайный мусор и хвою, хорошо промыть, переложить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она на 1–2 см покрывала их. Поставить на огонь, после закипания всыпать сахар и варить не менее 1,5 часа, пока масса не загустеет, не забывая периодически удалять образующуюся на поверхности пену.

Варенье из щавеля

Ингредиенты

Стебли щавеля – 400 г

Сахар – 400 г

Вода – 50 мл

Способ приготовления Стебли щавеля очистить от тонкой кожицы, ополоснуть и мелко нарезать. Затем пересыпать сахаром, встряхнуть, добавить воду, поставить на огонь и варить до готовности, постоянно помешивания, чтобы не допустить подгорания.

О пользе оригинального варенья

Варенье, приготовленное по оригинальному рецепту, призвано удивлять. Но это еще и повод обратить внимание на ягоды, фрукты и овощи, из которых оно сварено. Ведь все они обладают большим количеством полезных свойств, и было бы неплохо познакомиться с ними поближе.

Айва

В Древней Греции айва считалась даром богов и символизировала любовь и плодородие. На Востоке ее и сейчас называют главным фруктом, который помогает женщинам сохранить красоту и молодость. А ученые-богословы до сих пор спорят, что же послужило причиной грехопадения человечества – надкушенное яблоко или все-таки айва.

О ее полезных свойствах было известно еще целителям Средней и Малой Азии, а затем Греции и Рима. Великий Авиценна посвятил ей целую главу в «Каноне врачебной медицины». Его рецептами снадобий из семян, плодов, листьев и сока айвы люди пользуются и поныне. Например, для восстановления печени он советовал съедать 1 раз в день пюре из 2 запеченных плодов, а при внутреннем кровотечении употреблять их в сыром виде. От так называемой черной скуки (то есть депрессии) следует есть айвовое варенье или томленный в меду спелый плод. А для улучшения настроения достаточно держать в спальне вазу с этими фруктами. Ученые выяснили, что эфирные масла, содержащиеся в большом количестве в айвовой кожуре, – это сильнодействующие антидепрессанты.

Вкусная и полезная айва в сыром виде малосъедобна и даже считается вредной для кишечника. Но если ее сварить, твердая кислая мякоть фрукта становится мягкой и сладкой. Более того, айвовое варенье или повидло, помимо высоких вкусовых качеств, обладает еще и целебными свойствами: оно рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта воспалительного характера.

Среди семечковых культур свежие плоды айвы занимают одно из первых мест по содержанию биологически активных веществ. В них много фруктозы, глюкозы, пектиновых соединений, лимонной, яблочной и тартроновой кислот, солей калия, кальция, железа, фосфора и меди. Кроме того, в айве имеется значительное количество провитамина А и витаминов С, Е, В1, В2, В6 и РР.

Благодаря высокому содержанию железа айву, а точнее ее сок, врачи советуют употреблять для профилактики и лечения железодефицитной анемии, а также после длительной тяжелой болезни и высокой температуры. Для этого надо в равных частях смешать измельченную с помощью блендера айву (без кожицы), курагу и мед. Принимать это сладкое лекарство надо 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Айва – это фрукт с низким содержанием сахара, поэтому ее

энергетическая ценность составляет всего 25,2 ккал на 100 г.

Айва японская, или хеномелес

О японской айве говорят, что она обладает уникальными целебными свойствами. В плодах содержится огромное количество витамина С (180 мг на 100 г). За это ее даже называют северным лимоном.

Витамин С необходим при лечении герпеса, для профилактики простудных заболеваний, укрепления иммунитета, реабилитации после хирургических операций и во многих других ситуациях. При термической обработке японской айвы часть аскорбиновой кислоты разрушается, но даже в законсервированных плодах ее содержание в 2 раза больше, чем в таком же количестве лимонов. Кроме витамина С, в плодах этого кустарника содержится много дубильных веществ (до 2,3 %), органических кислот (до 5,5 %), фруктозы (до 6 %) и пектинов, которые необходимы для нейтрализации и вывода солей тяжелых металлов из организма. Помимо этого, в них есть кальций (22,7 мг на 100 г), калий, фосфор, магний, фенольные соединения, антоцианы и лейкоантоцианы. В ароматных зрелых ягодах присутствуют марганец, железо, алюминий, медь, натрий, бор, цинк и стронций.

Апельсиновые корки

Общеизвестный факт, что мякоть апельсинов – настоящий кладезь витаминов С, Р и группы В. В кожуре плодов эти необходимые для человеческого организма вещества тоже есть, но их там очень мало. Зато она содержит большое количество эфирных масел, которые широко применяются в парфюмерии, кондитерской промышленности и фармакологии для улучшения вкуса лекарств.

Однако главная ценность кожуры заключается в том, что она содержит много пектиновых веществ, благоприятно влияющих на работу кишечника. Они присутствуют и в других фруктах и овощах, но все-таки больше всего их в апельсинах: в мякоти плода – 12,4 %, в цедре – 16 %, а в белой части кожуры – 39 %. В связи с этим апельсиновую кожуру ни в коем случае не надо выбрасывать: в сушеном виде ее следует добавлять в компоты и кисели, а из свежей можно готовить цукаты и другие сладкие заготовки.

Арбуз

Слово «арбуз» происходит от иранского «харбюза» – «большой огурец». Родиной этой удивительной ягоды считается пустыня Калахари в Южной Африке. На африканском континенте и Ближнем Востоке арбуз стали употреблять в пищу более 3500 лет назад. Только в XVII веке его начали выращивать в Астрахани, откуда он распространился по всей России.

Арбуз содержит большое количество антиоксидантов: аскорбиновую кислоту, каротин, ниацин, тиамин и рибофлавин. Кроме того, что эти вещества продлевают молодость, защищая организм от возрастных разрушений. Некоторые из них также обладают противораковым эффектом, а каротин, например, укрепляет зрение.

Однако количество витаминов в арбузе хоть и значительное, но не выдающееся. Важно то, что в нем содержится бесценная по своему значению для организма человека фолиевая кислота (витамин B9), без которой человеческое тело не способно нормально развиваться и функционировать.

Она активно участвует в построении ДНК, РНК и делении клеток, регулирует всасывание и переработку белков. Более того, именно витамин B9 отвечает за здоровый цвет кожи, нормальное пищеварение и наличие достаточного количества грудного молока у молодых матерей.

Арбузы замечательны еще и тем, что они являются настоящей кладовой магнезии, которая играет одну из главных ролей в стабилизации артериального давления, нормализации желчеотделения и обезвреживании холестерина. Она способствует связыванию оксалатов (солей щавелевой кислоты), предотвращает образование камней в почках, снижает нервозность и раздражительность, облегчает мышечные спазмы и активизирует перистальтику кишечника. Чтобы обеспечить организм суточной дозой магнезии, достаточно ежедневно съедать 150 г арбуза.

Есть арбуз можно всем. Практически нет такой болезни, при которой его употребление ограничивалось бы. В основном, арбуз состоит из воды (почти 80 % от общего веса), фруктозы, микроэлементов и растительной клетчатки. А так как 30–40 г фруктозы усваиваются организмом без участия инсулина, то даже страдающие инсулинозависимым диабетом люди могут позволить себе 200–300 г арбуза в день.

Баклажан

У него много народных прозвищ. В разных областях России его называют по-разному: синеньким, демьянкой или бадрижаном. Родом этот овощ из Индии, где он рос в дикой природе. В качестве огородной культуры баклажан начали выращивать более 1500 лет назад. За это время были выведены многочисленные его сорта, которые отличаются не только вкусом, но и окраской. Традиционный фиолетовый цвет может иметь желтоватый или пурпурный оттенок, а есть даже полосатые. Однако самые вкусные баклажаны иссиня-черные продолговатые слегка недозрелые плоды

В баклажане содержатся каротин, витамины С, РР и группы В, а также такие необходимые организму минеральные вещества, как калий, железо, кальций, магний, натрий и фосфор. Регулярное употребление в пищу данного овоща регулирует уровень холестерина и нормализует водный обмен. В связи с этим он чрезвычайно полезен пожилым людям в качестве лечебного и профилактического средства при атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. Более того, врачи рекомендуют вводить в рацион баклажаны людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Витамин С, который содержится в баклажанах, защищает организм от инфекций и простуды, а витамины группы В укрепляют нервную систему, избавляя от бессонницы и депрессии. Удерживая влагу в коже, баклажаны делают ее более молодой и здоровой, препятствуя образованию ранних морщинок. Более того, полезные вещества, входящие в состав плодов, способствуют быстрой регенерации тканей и помогают избавиться от мелких ранок на коже.

Благодаря наличию в баклажанах железа, цинка и марганца, они показаны при малокровии и разрешены при строгой диете при сахарном диабете и после перенесенного инсульта.

Эти синие плоды помогают безболезненно избавиться от никотиновой зависимости. Благодаря содержащемуся в них большому количеству витамина РР (никотиновой кислоты) баклажаны настоятельно рекомендуется есть тем, кто хочет бросить курить. Кроме того, они помогают организму легче перенести никотиновое голодание.

Диетологи уверены, что баклажан лучше, чем любой другой продукт, способствует избавлению от лишнего веса, потому что в 100 г этого плода содержится всего 28 ккал. К этому можно добавить и то, что баклажаны богаты клетчаткой, которая, как

известно, выводит из организма избыточную жидкость и шлаки.

Барбарис

В народе барбарис называют конфетным или карамельным деревом. Его огромная целительная сила высоко ценилась еще в Древней Индии. В библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала были найдены глиняные дощечки VII века до н. э. с надписями, в которых ягоды барбариса упоминаются как средство, способное омолодить и очистить кровь. В Древней Греции и Риме барбарис был священным деревом и рос в каждом саду. Считалось, что это растение приносит счастье и удачу. Тибетские монахи были уверены, что барбарис являлся действенным средством от тысячи болезней.

Целебные свойства этого растения подтверждают и современные ученые. Плоды барбариса содержат огромное количество яблочной кислоты и чрезвычайно богаты витаминами. Витамина С в них содержится, например, столько же, сколько и в лимоне. Более того, имеющиеся в них вещества препятствуют процессу окисления и способны активно очищать организм, замедлять процессы старения, восстанавливать поврежденные и создавать новые здоровые клетки. А вещества, входящие в состав не только плодов, но и листьев барбариса, предупреждают сердечно-сосудистые заболевания, препятствуют образованию тромбов и восстанавливают эластичность кровеносных сосудов.

Все части барбариса, включая и его корни, содержат алкалоид берберин, который стимулирует мускулатуру матки, усиливает отделение желчи и увеличивает амплитуду сердечных сокращений. На его основе были разработаны препараты, обладающие противоопухолевой и противолейкозной активностью.

Несколько ягод барбариса в день – это отличная профилактика рака и атеросклероза. Более того, они избавляют от недомогания, одышки и потливости, заряжают бодростью и жизнерадостностью в любом возрасте.

Ягоды барбариса широко применяются в кулинарии. Из них готовят варенье, сироп, желе, сок, мармелад, пастилу. Сушеные ягоды барбариса – обязательная приправа в азиатском плове. Молодые листья, содержащие яблочную кислоту, добавляют в маринады и салаты. В Средней Азии ягоды барбариса кладут в начинку для купат, а высушенные и истолченные в порошок ягоды будут отличной приправой к шашлыку, бульону из баранины и люля-кебабам.

Боярышник

На Востоке боярышник называют «дикая яблоня». Своими листьями и корнями он действительно напоминает яблоню, но на этом их сходство заканчивается. Спелые плоды боярышника обладают кисло-сладким вкусом и мучнистой мякотью. Из них готовят варенье, кисель, чай, а также напиток, по вкусу напоминающий кофе. Собирать ягоды рекомендуется в сентябре-октябре слегка недозрелыми, пока их мякоть не стала совсем мягкой. Плоды боярышника содержат сахара, органические (яблочную, лимонную, винно-каменную, аскорбиновую и др.) и тритерпеновые кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды и каротин.

Издавна боярышник известен своими целебными свойствами, которые и сейчас широко используются в современной медицине. Препараты на его основе применяются при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы. Они избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют сердечный ритм, устраняют неприятные ощущения в области сердца, хорошо действуют на общее состояние, а также помогают снизить уровень холестерина в крови и быстрее восстановиться после тяжелых болезней. При регулярном приеме такое средство снижает артериальное давление при гипертонии, избавляет от головокружения, одышки и бессонницы, помогает справиться с проблемами климактерического периода.

Дыня

Что может быть лучше, чем съесть на десерт сочную и ароматную дыню? Но она не только обладает высокими вкусовыми качествами, это еще и непревзойденный по своим диетическим свойствам продукт.

В ее нежной мякоти содержатся легкоусвояемые сахара, крахмал, белки, витамины, клетчатка, пектины, органические кислоты, а также разнообразные минеральные соли. Среди последних первое место принадлежит солям железа и калия. Вот почему дыня обязательно входит в рацион больных, страдающих малокровием, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями печени и почек, подагрой и ревматизмом.

Еще в дыне очень много кремния. Ученые полагают, что здоровье и жизнь человека во многом зависят от него. Он действует на твердые ткани, состояние кожи и волос, а также на кору головного мозга. Без него не могут нормально работать нервная и пищеварительная системы. Если сравнивать дыню с другими бахчевыми культурами, то в ней содержится рекордное количество витамина С. Ее клетчатка замечательно влияет на микрофлору кишечника и, как старательный дворник, «выметает» из организма холестерин.

Женщины любят дыню за ее омолаживающие свойства. На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности исполнимыми, мужчин желанными, а женщин прекрасными». С дыней хорошо укреплять нервную систему. В ее мякоти есть вещества, способствующие выработке серотонина, так называемого гормона счастья. Давно замечено, что для того, чтобы улучшить настроение, достаточно съесть 2 кусочка дыни.

Жимолость

Если хоть раз попробовать ягоды жимолости, то забыть освежающий вкус ее сочной мякоти красивого пурпурного оттенка просто невозможно. Хотя ученые до сих пор спорят о химическом составе этих иссиня-черных плодов, все они сходятся в одном: они очень полезные. В них содержатся пектины, рубидий, каротиноиды, антоцианы, витамины группы В и железо.

Для того чтобы ежедневно получать необходимую для организма норму витаминов группы В и железа, достаточно съедать по 150 г жимолости. Это прекрасное профилактическое средство от ломкости капилляров, анемии, дефицита железа и пониженного тонуса. Пектин и антоцианы, содержащиеся в плодах, являются замечательными антиоксидантами, которые препятствуют преждевременному старению клеток и их перерождению в злокачественные.

Имбирь

Человечество знакомо с имбирем уже более 2000 лет. Впервые о нем упоминается еще в древнекитайских трактатах. На санскрите имбирь называют «вишвабхесадж», что означает «универсальное лекарство». Но главное его лекарственное назначение – стимулировать процесс переваривания пищи и нейтрализовать пищевые токсины. Кроме того, очень полезно есть имбирь зимой: он нормализует тепловой баланс организма, а при простуде уменьшает кашель и может использоваться как потогонное средство.

Специфический – терпкий и пряный – аромат имбиря объясняется наличием в нем большого количества эфирного масла (до 3 %), а жгучий вкус – содержащимся в нем фенолоподобным веществом гингеролом. Целебные свойства во многом обусловлены входящей в его состав сложной смесью фармакологически активных компонентов, среди которых гингеролы, бета-каротин, капсаицин, кофеиновая кислота и куркумин. Более того, имбирь содержит в себе все незаменимые аминокислоты, большое количество солей магния, кальция и фосфора, а также витамины А, В1, В2 и С.

Чтобы убедиться в универсальности этого поистине волшебного корня, достаточно просто перечислить проблемы, с которыми он помогает справиться: судороги, рвота, тошнота, морская болезнь, воспаление и атония кишечника, спазмы и тошнота при менструациях, тошнота и рвота при беременности (включая тяжелое состояние при гиперемезисе беременных), астма, высокая температура и кашель, повышенная утомляемость, вялость и апатия, мигрень, боли в суставах и мышцах, растяжения, отеки. И это еще не все. Имбирь обладает фибринолитической активностью, способствуя рассасыванию тромбов, гематом и отеков. Он снижает вязкость крови и улучшает микроциркуляцию. В этом качестве он выступает в роли замечательного профилактического средства при инфаркте и варикозном расширении вен. Очень полезен имбирь для восстановления сил после операции или тяжелой болезни. В настоящее время интерес к имбирю усилился, поскольку выяснилось, что он является еще и мощным натуральным средством для похудения. Улучшая ток крови, он способствует сжиганию жировой клетчатки. Более того, имбирь оказывает термогенетическое воздействие, то есть увеличивает выработку тепла и ускоряет клеточный обмен.

Ирга

Народная мудрость гласит, что чеснок помогает от ста недугов, сельдерей – от девяноста заболеваний, а ирга находится посередине между ними. В ее плодах содержится целый кладезь полезных веществ: провитамин А, витамины группы В, С и Р. Последний укрепляет стенки сосудов и повышает их эластичность, предотвращая тем самым инфаркт миокарда. Кроме того, ирга богата флаванолом – антиоксидантом, который не дает развиваться раковым заболеваниям и помогает справиться с последствиями болезни Альцгеймера. В ее плодах также есть дубильные вещества, кобальт, медь и свинец. А содержащийся в них бета-ситостерин препятствует скоплению в организме холестерина, провоцирующего возникновение атеросклероза и различных сердечно-сосудистых заболеваний. Это вещество используется также для профилактики варикозного расширения вен.

Если регулярно есть иргу, можно избавиться от бессонницы, повышенного артериального давления, авитаминоза и проблем с кишечником.

Собирать иргу не очень удобно, так как ее плоды созревают не одновременно, поэтому сбор урожая проходит в несколько приемов. Употребляют их в свежем, сушеном или вяленом виде. Сушенные ягоды за большое содержание в них витамина С называют «северный изюм». В некоторых регионах они больше известны как коринка. Ягоды замораживают, варят из них варенье, джемы, повидло, пастилу и компоты, выжимают сок. Из плодов получается вкусное и целебное вино. В США, например, с XVIII века сажают обширные плантации ирги для виноделия.

Очень важно, что при термической обработке полезные вещества в ягодах ирги хорошо сохраняются.

Кабачки, патиссоны, цукини

Кабачки, цукини и патиссоны представляют собой кустовые разновидности тыквы, родиной которой считается Америка, а точнее территория современной Мексики. Именно там археологи обнаружили подготовленные к посеву семена тыквы, возраст которых насчитывал более 5000 лет. В Европу эти культуры попали в XVI веке после открытия Америки Колумбом и с тех пор завоевали широкую популярность.

Если распределить кабачки, патиссоны и цукини по пищевым качествам, то на перовом месте окажутся патиссоны, на втором – цукини, а кабачки займут только третье место. В мякоти этих плодов содержатся легкоусвояемые углеводы, каротин, аскорбиновая кислота и другие витамины. Они легко усваиваются организмом, активизируя работу органов пищеварения. Вареные и протертые кабачки вводят в диету больного через 15–20 суток после обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В них содержится большое количество пектиновых веществ, под влиянием которых нормализуется состояние микрофлоры кишечника. Более того, эти вещества предохраняют слизистую оболочку желудка и кишечника и способствуют ее заживлению.

Полезные вещества, содержащиеся в этих культурах, стимулируют работу желчного пузыря и участвуют в процессе восстановления гликогена в печени. Очень часто врачи рекомендуют людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, включать в рацион блюда, приготовленные из кабачков и патиссонов, так как в них содержится большое количество солей калия. Они предупреждают избыточное накопление в организме холестерина и выводят излишки воды и солей натрия.

Благодаря высокому содержанию меди кабачки и патиссоны полезны пожилым людям, детям при малокровии и беременным женщинам для нормализации кроветворения.

В кабачках и патиссонах мало белка, поэтому блюда из них незаменимы при заболеваниях почек, когда показано его ограничение.

Калина

Слово «калина» – древнеславянское. По мнению одних ученых, оно обозначает кустарник, растущий на болоте, по мнению других, это название происходит от глагола «калить» и указывает на ярко-красный (то есть «раскаленный») цвет плодов. На Руси данное растение считалось символом девичьей красоты, любви и счастья. Перед свадьбой невеста дарила жениху полотенце, расшитое листьями и ягодами калины.

О пользе плодов калины у ученых тоже нет однозначного мнения. В литературе чаще всего встречаются статьи, в которых пишут об их исключительной ценности, однако есть и такие, в которых готовится о ядовитых свойствах плодов. Истина, как всегда лежит где-то посередине. О вкусовых качествах ягод калины можно поспорить, но то, что они съедобны, является установленным фактом. Другое дело, что есть их можно только полностью зрелыми и соблюдать при этом меру. В противном случае налицо будут все признаки пищевого отравления – рвота, диарея и т. д. Если говорить о самых безопасных сортах калины, это, безусловно, калина обыкновенная, Саржента и трехлопастная. После того как их слегка подморозит, эти сочные ягоды теряют свойственную им терпкую горчинку, что делает их более вкусными. То же самое происходит с плодами в процессе их переработки в желе, варенье, пюре и при вялении. Главные целебные свойства калины – улучшение пищеварения и нормализация артериального давления. Однако в народной медицине их издавна употребляют и в качестве общеукрепляющего, потогонного, мочегонного и легкого слабительного средства.

Каштан

Съедобный каштан по-другому называется «благородный каштан» или «хлебное дерево». Хлебным его именуют потому, что его плоды очень питательные, а благородным – за красоту его кроны и листьев. В средней полосе России этот каштан не растет. Встретить его можно только в странах Азии, Европы и Северной Америки. А тот каштан, который растет у нас, называется конским и для употребления в пищу не годится.

Очень популярен съедобный каштан во Франции, где его готовят и продают прямо на улице. Особенно много жаровен, на которых запекают эти плоды, появляется на улицах накануне Рождества.

Вкус съедобного каштана – нейтральный, поэтому он идеально подходит в качестве основы для всевозможных закусок, салатов, выпечки и десертов, его можно добавлять в первые блюда. В сыром виде его вкус напоминает орех, а в запечном – картофель.

В состав съедобного каштана входят витамины А, С, группы В, а также крахмал (до 62 %), сахар, клетчатка и минеральные соли. Справедливости ради надо сказать, что витаминов и минералов в плодах каштана немного.

С точки зрения народной медицины более полезны его листья. Именно их чаще всего используют для лечения некоторых заболеваний. Итак, что можно вылечить с помощью каштана? Он помогает при бронхите, коклюше и астме, отвар его плодов облегает состояние больного при воспалительных процессах верхних дыхательных путей. Он расширяет суженные артерии, повышает тонус патологически расширенных вен, укрепляет стенки капилляров и ускоряет кровоток. Средства на основе плодов и коры каштана помогают избавиться от проблем, связанных с пищеварением, а спиртовая настойка высушенных цветков – замечательный препарат, который рекомендуется принимать при хронической дизентерии и катаре мочевого пузыря. Более того, каштан эффективен при отеках, если они вызваны заболеваниями почек, и при носовых кровотечениях. Наружно отвар плодов каштана применяют при различных нарывах, фурункулах, ожогах и долго незаживающих ранах.

Лепестки роз

Роза – не только царица среди цветов, но и настоящая кладовая полезных веществ. Еще в глубокой древности лекари использовали снадобья, приготовленные из ее лепестков, для лечения нервных заболеваний, кровоточивости десен, расстройств пищеварения, язвы желудка, болезней уха, горла и носа, а также для повышения иммунитета. Ученые выяснили, что розовое масло очищает организм от шлаков, снижает интенсивность аллергических реакций, смягчает течение бронхиальной астмы. Оно очень полезно при лечении заболеваний печени и желчного пузыря. В пищу употребляются плоды и лепестки роз, причем последние более популярны. Помимо глюкозы и сахарозы, в плодах розы содержатся витамины С, В1, В5, РР и К. Что касается лепестков, витамина С в них на порядок больше, а еще в них были обнаружены полезные смолы, танины и гликозиды. Приятный аромат розам придает характерное сочетание нерола, гераниола и фенилэтиленового спирта.

Парфюмеры всего мира высоко ценят розовое масло. Только 2 % ароматической продукции, производимой во всех странах, обходятся без него. Кроме того, оно широко применяется в ароматерапии. Достаточно добавить несколько капель розового масла в аромалампу и вдыхать исходящий от нее аромат, чтобы обрести душевный покой, избавиться от повышенной нервозности и бессонницы.

Очень хороши чай из плодов шиповника, смешанный со слегка подсушенными лепестками роз, и варенье из лепестков в чистом виде или с различными фруктово-ягодными добавками. Однако самым вкусным и полезным все же является мед из розовых лепестков, который помогает при тяжелых заболеваниях легких, туберкулезе, лихорадках и в послеоперационный период.

Липовый цвет

Цветет липа в самый разгар лета, когда все остальные деревья уже отцвели. В это время на ней раскрывается множество очень душистых желтоватых цветков, собранных в полузонтики с крупным прицветным листом, похожим на крыло стрекозы. Этому крыловидному прицветнику липа и обязана своим латинским названием – Tilia (от греч. ptilon – «крыло»).

Цветки липы отличаются уникальным химическим составом. Они содержат гликозид тилиацин, эфирные масла, каротин, биофлавоноиды, сапонины, аскорбиновую кислоту, сахара и дубильные вещества.

Из высушенных цветков липы готовят настои и отвары, которые применяются как сильное потогонное, мочегонное, противосудорожное, противовоспалительное и обезболивающее средство.

Настой липового цвета, о котором в первую очередь вспоминают при простудных заболеваниях, является превосходным тонизирующим напитком, благотворно влияющим на работу сердца, расширяющим кровеносные сосуды и уменьшающим вязкость крови. Он активизирует обменные процессы и секрецию желудочного сока и желчи. Кроме того, это средство способствует снижению отеков и чрезвычайно полезно при сахарном диабете.

Настоем липового цвета лечат заболевания кишечника, почек, желудка и печени. В виде припарок и примочек отвар соцветий липы применяют при ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах. При ревматизме, простуде и бессоннице рекомендуются лечебные липовые ванны.

Японские фармакологи обнаружили в цветках липы вещества, которые защищают печень от токсинов. Поэтому жителям крупных городов и особенно промышленных центров рекомендуется перед сном выпивать чашку настоя, приготовленного из душистых соцветий.

Однако самую большую пользу настой цветков липы приносит женскому организму. Дело в том, что в состав липового цвета входят фитогормоны, свойства которых аналогичны свойствам женских половых гормонов. Вот почему этот целебный настой может нормализовать менструальный цикл, избавить от боли при менструации и облегчить течение климактерического периода. Вообще, женщинам старше 45 лет 2 раза в год рекомендуется проводить профилактический курс лечения

липовым чаем. Для этого каждое утро надо выпивать его по 1 чашке в течение 3 недель.

Листовой салат

Это замечательное растение, которое идеально подходит для тех, кто следит за своим весом. Будучи очень полезным, листовой салат практически не содержит калорий, поэтому есть его можно в неограниченном количестве. В чем же заключается его пищевая ценность? Он богат каротином, витаминами, минеральными веществами и органическими кислотами. Кроме того, в нем есть сахар, белки и железо, по содержанию которого он уступает только шпинату.

В качестве культурного и целебного растения листовой салат выращивается с глубокой древности. Выжатый из него сок использовали как успокаивающее и мочегонное средство, давали больным при бронхите, отеках, подагре и высокой возбудимости.

Листовой салат активизирует обмен веществ, улучшает работу пищеварительных органов, нормализует деятельность нервной системы, избавляет от бессонницы, выводит из организма излишки холестерина.

Он хорошо зарекомендовал себя при лечении цинги, гипертонии, ожирения, запоров, гастритов, диабета и язвы желудка, а настой свежих листьев является замечательным успокоительным и снотворным средством.

В гомеопатии для лечения сердечно-сосудистой системы широко применяются препараты на основе сока листового салата.

Лопух

Лопух (репейник, репей) в народе называют символом навязчивости из-за его характерной особенности цепляться к одежде. Немногие знают, что в Сибири и на Кавказе он считается овощным растением. А в Японии его даже выращивают на грядках. Молодые листья, черешки и корень лопуха первого года жизни отваривают или поджаривают, добавляют в суп, выпекают из них хлеб и делают напиток, по вкусу напоминающий кофе.

Корневище лопуха содержит эфирное и жирное масла, дубильные, пектиновые, горькие вещества, гликозиды, алкалоиды, смолы, слизи, белок, крахмал, сахар, инулин, минеральные вещества, витамины С, Е, D, группы В и др.

Лекарственные средства, приготовленные из корней лопуха, обладают ранозаживляющим, мочегонным и потогонным свойствами. Их применяют при некоторых кожных заболеваниях и воспалительных процессах слизистой оболочки полости рта, горла, верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Отвары и настои листьев репейника оказывают благотворное действие на обменные процессы, работу поджелудочной железы, желчного пузыря, печени и почек, повышают диурез, положительно влияют на заживление ран, действуют как антиканцерогенное и потогонное средство, способствуют очищению крови, растворению и выведению из организма солей, камней, шлаков и токсинов.

Издавна лопух широко используется как эффективное средство, ускоряющее рост волос.

Лук

Лук известен более 4000 лет. С древних времен он считался растением, способным наполнить человеческий организм энергией, придать силы и храбрость. Вот почему накануне сражения его добавляли в пищу воинов. В народе бытовало поверье, что запах лука отгоняет злых духов и предохраняет от болезней. Когда свирепствовали эпидемии, в каждой избе в качестве оберега вывешивались тугие связки этого необыкновенного овоща. Ученые выяснили, что своим удивительным свойствам лук обязан фитонцидам – летучим веществам, которые губительно действуют на гнилостные и болезнетворные бактерии.

В луке практически нет белков и жиров, но зато он богат солями калия, кальция, магния и фосфора. В нем содержится столько же железа, как и в моркови. Кроме того, в его состав входят азотистые вещества, глюкоза, фруктоза, сахароза и мальтоза. А по содержанию сахара некоторые сорта лука превосходят даже арбузы. Есть в нем также лимонная и яблочная кислоты, каротин, витамины В, РР и С (до 60 мг). Самыми насыщенными полезными веществами частями лука являются его основание и прилегающая к нему область, поэтому при чистке срезать ее не рекомендуется.

Острый вкус лука объясняется высоким содержанием в нем горьких веществ – глюкозидов и эфирных масел. Фитонциды убивают инфузории и многие виды болезнетворных микробов. Кроме того, они пагубно действуют на дифтерийную палочку, под их влиянием в течение 5 минут погибает туберкулезная палочка Коха. Небольшого кусочка лука достаточно, чтобы убить всех микробов в полости рта.

Сегодня он широко используется для лечения и профилактики гриппа. Запах свежеприготовленной кашицы из лука вдыхают, например, при ангинах и нагноительных процессах в легких.

Регулярное употребление лука способствует снижению уровня холестерина в крови. Суп из печеного репчатого лука очень полезен больным сахарным диабетом. Жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке овощ смягчает кашель, а прикладывание к ожогам кашицы из него снимает боль, уменьшает раздражение кожи и препятствует образованию пузырей.

Втирание в кожу головы луковой кашицы, сока или отвара луковой шелухи укрепляет волосы и способствует ускорению их

роста.

Морковь

Морковь – это один из самых полезных для человека овощей. В ее состав входят витамины группы В, РР, С, Е, К, каротин, который, попадая в организм человека, превращается в витамин А, а также соли калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др.

Ее очень полезно грызть сырой – это укрепляет десны и значительно уменьшает количество микробов во рту. Поскольку витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Кроме того, он улучшает зрение, поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Сырая морковь, блюда из нее и свежеотжатый сок используются в лечебном питании при гипо– и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек и желудка, а также при малокровии, полиартрите и нарушениях минерального обмена. А пюре из сырой или отварной моркови рекомендуется регулярно есть при колите. В вареном виде она показана при злокачественных опухолях, дисбактериозе кишечника, нефритах и сахарном диабете. При насморке очень помогает морковный сок, который несколько раз в день надо закапывать в нос. При использовании моркови в лечебных целях важно помнить о том, что организм быстрее и в полном объеме усваивает провитамин А только в том случае, если она приготовлена со сметаной или растительным маслом.

Если сравнивать морковь с другими полезными овощами, то по свойству сдерживать образование жиров в организме она уступает только капусте. Соединений калия в ней в 10 раз больше, чем натрия. Этот факт и наличие в ней большого количества пищевых волокон делает морковь не только мочегонным, но и неплохим желчегонным средством.

Мята

Согласно легенде, мята получила свое название в честь римской богини Менты, олицетворявшей здравый смысл и разум. Ее целебные свойства высоко ценил еще Авиценна.

В современной медицине мяте придают большое значение благодаря высокому содержанию фитонцидов, которые оказывают противовоспалительное и антимикробное действие. Кроме того, очень полезен ментол, содержащийся в ее листьях. Воздействуя на нервные окончания, он вызывает ощущение холода. При этом поверхностные сосуды органов сужаются, а внутренние расширяются. Благодаря данному свойству мяту используют для снятия спазмов и приступов стенокардии.

Настой мяты рекомендуется принимать при расстройстве желудка и для снятия тошноты. А для профилактики гипертонических кризов очень эффективен настой, приготовленный из мяты, ромашки и валерианы, взятых в пропорции 1:1: 0,5.

Мятный чай показан при любых проявлениях простуды, а мятное масло, которое можно купить в аптеке, добавляют при ингаляции, чтобы снять приступы кашля. Отвар этого растения рекомендуется регулярно пить женщинам после 45 лет для профилактики тяжелых климактерических проявлений. В качестве дезинфицирующего средства его можно использовать для полоскания полости рта при различных воспалительных процессах.

Горечь мяты стимулирует работу печени и желчного пузыря, поэтому ее также используют для очищения печени и выведения камней из желчного пузыря.

Облепиха

Очень трудно найти плоды, чей витаминный состав будет близок к составу облепихи. Они содержат жирные масла, витамины А, Е, К, группы В, сахара, органические кислоты, а в коре облепихи есть серотонин – так называемый гормон счастья.

И неудивительно, что, имея такой богатый витаминно-минеральный состав, облепиха является одним из самых полезных растений для человека. Она укрепляет стенки кровеносных сосудов, облегчает течение практически всех хронических заболеваний, сокращает период заживления ран и снимает воспаление тканей. И это все благодаря тому, что она оказывает мощное антиоксидантное действие и стимулирует обменные процессы. Облепиху широко используют для лечения детей, потому что в ней содержится большое количество витамина А, который способствует быстрому росту и отвечает за цветовое зрение. Масло облепихи, применяемое для лечения ринита, ларингита и тонзиллита, совершенно безопасно для детского организма. Для взрослых препараты из облепихи полезны еще и тем, что они укрепляют иммунитет и повышают работоспособность.

Самым целебным средством, которое готовят из облепихи, безусловно, является масло. Оно используется для лечения кожных заболеваний, долго незаживающих язв, ран и ожогов, а также при травмах и дефектах роговицы глаз, ожогах глаз, лучевых поражениях слизистых оболочек и кожи. Облепиховое масло широко применяется для лечения фарингитов, гайморитов и ларингитов. Для этого его вводят в гайморовы пазухи, смазывают им слизистую или применяют для ингаляций. Последние, кроме того, полезны для профилактики заболеваний дыхательных путей у людей, работающих на вредном производстве.

Огурцы

Огурец для большинства россиян стал настолько обыденным продуктом питания, что мало кто догадывается о его пользе. Единственное, что говорят об нем, когда речь заходит о его пользе, что он почти полностью состоит из воды. И это действительно так, 95 % его состава – жидкость. Однако это не простая вода, а структурированная, то есть активная. Именно такую воду в сказках называли живой. Она оказывает на человеческий организм поистине чудесное воздействие. Происходит это главным образом потому, что структурированная вода несет в себе информацию, которая оптимизирует работу всех систем организма. Интересно, что огурец – один из немногих овощей, который употребляется в пищу недозрелым. За эту особенность он и получил свое название: в переводе с греческого aguros означает «неспелый». На этом выдающиеся особенности огурцов не кончаются. Иод, который входит в их состав, легко усваивается организмом человека. Иными словами, огурцы – это замечательное средство профилактики заболеваний щитовидной железы. С их помощью легко контролировать свой вес, потому что в них присутствует тартроновая кислота, сдерживающая преобразование углеводов в жиры. Достаточно раз в неделю устраивать разгрузочный день, съедая 1,5–2 кг этих овощей. Огурцы способствуют лучшему усвоению пищи, а при запорах оказывают легкое послабляющее действие. Они не дают развиваться ацидозу, нормализуя кислотно-щелочной баланс в организме.

Выжатый из огурцов сок – прекрасное мочегонное средство, которое очищает организм и способствует выведению песка из почек. Если ежедневно употреблять его в пищу, то имеющиеся в желчном пузыре и желчевыводящих протоках камни растворятся и выйдут наружу. Более того, огуречный сок улучшает память, облегчает зубную боль и снимает воспаление десен.

Если каждый день съедать по 0,5 кг только что сорванных с грядки огурцов, улучшаются рост волос и состояние ногтей. Это связано с наличием в них растворимого кремния и серы.

Одуванчик

Мало, кто знает, что одуванчик, с которым каждую весну дачники ведут ожесточенную борьбу, за его целебные свойства называют эликсиром жизни. Это миниатюрное «солнышко» оказывает противовоспалительное, желчегонное, болеутоляющее, мочегонное, тонизирующее и потогонное действие. Полезны все его части – и цветки, и листья, и даже корень. Последний, благодаря заменителю крахмала и сахару, содержащимся в нем, является прекрасным диетическим продуктом, который врачи рекомендуют употреблять в пищу при диабете, болезнях желчного пузыря и почек. Одуванчик способствует выведению из организма токсинов и шлаков, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, повышает настроение и поднимает общий тонус.

В листьях и корне одуванчика присутствуют полисахариды, каучук, жирное масло, инсулин, органические кислоты, холин, соли кальция и калия, витамины, каротиноиды и многие другие вещества. Кроме того, в листьях были обнаружены витамин С, кальций, железо, фосфор и сапонин.

Горькие вещества, содержащиеся в одуванчике, стимулируют деятельность пищеварительного тракта, улучшают аппетит, оказывают мочегонное, желчегонное и слабительное действие. Средства, приготовленные из листьев и корня одуванчика, применяют при лечении печени, желчного пузыря, гастрите, желтухе, а также при кожных заболеваниях и воспалении лимфатических узлов. В Болгарии соком из одуванчика лечат анемию, атеросклероз, воспаление кишечника, желудка и авитаминоз С. А в Германии врачи рекомендуют препараты из его корня для лечения почечнокаменной болезни и заболеваний мочевого пузыря, а сок и молодые листья – при подагре, малокровии и авитаминозе. Во Франции листья одуванчика употребляют в пищу.

Из одуванчика народные целители готовят различные снадобья, улучшающие состав крови, помогающие при подагре и кожных заболеваниях. Настой корней одуванчика полезен при сыпях, фурункулезе, воспалении лимфатических узлов, заболеваниях щитовидной и поджелудочной железы, а также при повышенной кислотности.

Сок одуванчика рекомендуется пить кормящим матерям, поскольку он способствует усилению лактации. Препараты на основе этого растения предупреждают развитие цирроза и ожирения, прочищают протоки желчного пузыря, используются при гастрите и заболеваниях печени. Порошок из корней

одуванчика помогает быстрому заживлению ожогов, ран, язв и способствует восстановлению обмена веществ. При гипертонии и бессоннице полезен отвар цветков этого растения, а их спиртовая настойка отлично помогает при ревматизме.

А еще одуванчик помогает избавиться от головных и глазных болей, нормализовать артериальное давление и снизить массу тела.

Орехи

В Древнем Вавилоне жрецы запрещали простолюдинам есть орехи, считая, что эти плоды укрепляют ум, а черни это ни к чему. Сейчас многое изменилось, каждый может позволить себе горсточку этих витаминов для ума, которые действительно благотворно влияют на деятельность мозга. Во всех орехах содержатся витамины А, Е и группы В, а также калий, кальций, фосфор и железо. Более того, они богаты сложными белками, которые необходимы для тканей. Какой из орехов самый полезный, сказать трудно, поскольку каждый из них содержит свой уникальный набор полезных веществ.

Орехи – продукт весьма питательный, потому даже в небольшом количестве они отлично справляются с повышенным аппетитом. Все свои питательные свойства и содержащиеся в них витамины они без малейших потерь сохраняют не только в течение одного сезона, но и гораздо дольше. Поэтому зимой лучше съесть немного орехов, чем «растерявшие» свои витамины яблоки или апельсины.

Среди всего разнообразия орехов диетологи все же отдают предпочтение грецкому ореху, потому что он является настоящим кладезем витамина С. Этого вещества в нем в несколько раз больше, чем, например, в черной смородине. Например, взрослому человеку достаточно съесть всего 5 ядер грецких орехов, чтобы получить суточную норму витамина С. Однако следует помнить, что есть их надо медленно, тщательно пережевывая. В противном случае они не усваиваются организмом.

Еще Гиппократ лечил грецкими орехами болезни желудка, печени и почек. А в Европе они считались пищей богатырей. Грецкий орех действительно укрепляет мышцы и быстро снимает их усталость, поэтому после физической нагрузки для восстановления сил рекомендуется съедать 2–3 ядра.

Орехи, особенно миндаль, снижают риск возникновения старческого слабоумия и внезапного инфаркта.

Это свойство объясняется наличием в них витамина Е, который препятствует образованию холестериновых бляшек и препятствует сужению сосудов. Полезные вещества находятся в орехах в особо благоприятном для здоровья соотношении. Железа в них больше, чем в овощах, фруктах, зерновых и мясе. Вот почему в рационе вегетарианцев, например, обязательно присутствуют орехи. А сравнительно небольшое содержание углеводов позволяет есть их больным сахарным диабетом.

Петрушка

Еще древние римляне готовили из петрушки всевозможные приправы и вкусные гарниры. Кроме того, они вешали пучок этой зелени на шею для устранения вредных запахов. В настоящее время петрушка является одной из самых популярных приправ, которую хозяйки добавляют в супы, салаты и соусы.

В петрушке содержатся два вида компонентов, обладающих уникальными целебными качествами: это эфирные масла и флавоноиды. Ученые в результате опытов над животными выяснили, что эфирные масла петрушки, в частности миристицин, замедляют развитие опухолей, особенно в легких. Кроме того, они нейтрализуют сигаретный дым и другие канцерогены, попадающие в организм из загрязненной окружающей среды.

Флавоноиды, входящие в состав петрушки, являются мощными антиоксидантами. Они нейтрализуют свободные радикалы, которые образуются в организме человека под влиянием неблагоприятных внешних факторов, предотвращая тем самым разрушение клеток. Петрушка является прекрасным источником таких важных питательных веществ, как витамин С, бета-каротин и фолиевая кислота. Витамин С в качестве эффективного противовоспалительного средства помогает при остеоартрите и ревматоидном артрите. Также он необходим для нормального функционирования иммунной системы и профилактики повторяющихся лор-болезней.

Фолат (растительная форма фолиевой кислоты) – один из самых важных витаминов группы В. Он улучшает работу сердечно-сосудистой системы и участвует в регулировании деления клеток, выступая при этом в качестве средства профилактики злокачественных образований, в частности рака шейки матки и толстой кишки. В петрушке имеется множество питательных веществ, необходимых для здоровья кожи, в том числе витамины группы В. Их дефицит приводит к сухости волос и кожи, а также к появлению трещин и язвочек вокруг рта.

Помидоры

Свежие помидоры – идеальная еда с точки зрения восполнения потери минеральных веществ. Они содержат калий, магний (помогает телу адаптироваться к холоду), железо, цинк (способствует росту клеток кожи, волос и заживлению ран), кальций и фосфор (активизирует обменные процессы). Кроме того, в них присутствует большое количество полезных органических кислот. Богаты помидоры и витаминами (B1, B2, B6, B9, E, PP), но особенно много в них витамина C. В 100 г мякоти содержится четверть его суточной нормы, которая необходима взрослому человеку.

В последнее время внимание ученых привлекает ликопин – органическое соединение, придающее помидорам насыщенный красный цвет. Оно является очень сильным натуральным антиоксидантом, который по своим свойствам превосходит таких мощных «охотников» за свободными радикалами, как витамины C и E. Более того, ликопин – это прекрасное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы он хорошо усваивался, салат из помидоров необходимо заправлять подсолнечным или каким-нибудь другим растительным маслом. Американские диетологи выяснили, что в вареных плодах, особенно если их готовить при высокой температуре, в 1,5 раза больше ликопина, чем в сырых.

Помидоры полезны не только для тела. Они содержат как готовый серотонин, так и тирамин, который превращается в этот гормон уже в организме. Вот почему помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Тем, кто следит за своим весом, важно знать, что энергетическая ценность помидоров чрезвычайно мала – всего 23 ккал на 100 г. А входящий в их состав хром способствует более быстрому насыщению и предупреждает приступы голода.

В качестве диетического продукта свежие помидоры и сок из них показаны при нарушениях обмена веществ, особенно водно-солевого обмена, сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах работы желудочно-кишечного тракта.

Ревень

В Америке ревень называют «растение для пирогов». И действительно, из его сочных и толстых стеблей получается отличная начинка для пирогов, а также варенье, желе и другие десерты. Кроме того, из ревеня делают вино и пиво!

В 100 г ревеня всего 26 ккал, но в приготовленной из него пище, к сожалению, калорий много, так как для смягчения его кислого вкуса требуется много сахара. Как и огурец, он состоит в основном из воды – до 95 % его объема. Ревень содержит большое количество кальция, однако тот усваивается организмом не полностью, так как связан щавелевой кислотой.

Самое большое количество витаминов содержится в кожице, поэтому счищать ее со стеблей не рекомендуется.

О ревене необходимо также знать следующее. Чтобы он не потерял свой привлекательный красноватый цвет, для его приготовления нельзя использовать металлическую посуду без защитного покрытия, поскольку щавелевая кислота вступит в реакцию с металлом.

Что касается целебных свойств ревеня, он является эффективным слабительным и мочегонным средством. Слабительное действие обусловлено наличием в нем большого количества антрагликозидов, которые через 6–8 часов после попадания в организм резко усиливают перистальтику толстого кишечника. Таногликозиды же, которые тоже входят в состав ревеня, объясняют оказываемое им вяжущее и антисептическое действие. Чтобы добиться нужного эффекта, необходимо учитывать тот факт, что в малых дозах ревень обладает вяжущим и закрепляющим свойствами, а при употреблении в большом количестве через 7–8 часов начинает проявляться его слабительное действие.

Кроме того, ревень обладает также противовоспалительным, антисептическим, ветрогонным и желчегонным свойствами.

Редька

В Древней Греции редька была одним из главных подношений, которые возлагались к алтарю Аполлона. Вместе с ней богу жертвовались свекла и морковь. Причем морковь была сделана из олова, свекла – из серебра, а редька – из золота.

Лекарственные свойства редьки основаны на большом количестве входящих в ее состав фитонцидов, по уровню которых она не уступает луку и хрену. Их противовирусная активность делает этот овощ прекрасным средством профилактики различных простудных заболеваний. Эффективна редька и во время болезни: фитонциды пагубно влияют на патогенную флору, обогащают кровь кислородом и стимулируют процесс выведения токсинов.

Помимо них, редька содержит и другие бактерицидные соединения (самое мощное из них – лизоцим), сахара, витамины С, В1, В2, В5, В6, РР, довольно много калия, кальций, магний, серу и другие микроэлементы, а также клетчатку, холин, пуриновые основания, минеральные соли и другие вещества. Она оказывает антисептическое, желчегонное и мочегонное действие, избавляет от почечных болей, растворяет почечные камни, выводит песок и усиливает функцию поджелудочной железы. Эфирное масло редьки, раздражая желудок, стимулирует выделение желудочного сока, поэтому ее рекомендуют есть при пониженном аппетите.

Она улучшает кровообращение в стенках желудка и кишечника и влияет на питание тканей желудочно-кишечного тракта, что благотворно сказывается на пищеварении.

Клетчатка редьки активизирует перистальтику кишечника, ускоряет продвижение по нему пищи, связывает и выводит из организма продукты обмена, избыток холестерина, соли тяжелых металлов и пр., улучшая тем самым общее состояние и предупреждая развитие атеросклероза, запоров и т. д.

Покупая редьку в лечебных целях, надо иметь в виду, что с этой точки зрения лучшими являются черные плоды округлой формы.

Рябина

В народе говорят, что стоит постоять под рябиной, чтобы ее запах отпугнул болезнь. И это не случайно. Рябина богата витаминами С, Р и бета-каротином. В ее состав входят сахара, органические кислоты, пектины, сладкий спирт сорбит, который назначается вместо сахара больным сахарным диабетом, аминокислоты и прочие вещества.

Целебные средства, приготовленные из рябины, применяются в качестве мочегонного при мочекаменной болезни, циститах и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. Рябиновый сироп эффективен как диуретическое и гемостатическое средство при гломерулонефритах. Применяют рябину также при анемии, отеках, диспепсии, подагре и солевом диатезе в качестве легкого слабительного и нормализующего обмен веществ средства. Порошок из сушеных плодов или свежеотжатый сок рекомендуется принимать для связывания углеводов при ожирении. Кроме того, плоды рябины оказывают вяжущее и эстрогенное действие, а настой и сок являются прекрасным противолучевым средством.

Благодаря наличию в ягодах рябины тритерпеновых кислот она применяются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, спазмах сосудов головного мозга, ревматизме и общей слабости.

Свежие плоды рябины останавливают кровь и регулируют менструальный цикл, сок из них и сушеные ягоды облегчают течение дизентерии и возбуждают аппетит, настой сушеных ягод или разваренные ягоды предупреждают возникновение цинги, а спиртовая настойка рябины является старинным народным средством от геморроя.

Свекла

Все известные сегодня сорта свеклы происходят от дикой свеклы, которая до сих пор растет на Дальнем Востоке и в Индии. Ее употребляли в пищу древние арабы и персы. А в Древней Греции и Риме в пищу употребляли не только корнеплоды, но и листья, вымоченные в вине.

Гамма-аминомасляная кислота, которая входит в состав свеклы, участвует в обмене веществ головного мозга. Клетчатка и пектины способствуют выведению из кишечника солей тяжелых металлов и продуктов распада. Яблочная, лимонная, щавелевая, винная и молочная органические кислоты играют важную роль в переваривании пищи. Флавоноиды, присутствующие в красящих веществах свеклы, снимают спазмы сосудов, укрепляют стенки капилляров, снижают артериальное давление, благотворно влияют на процесс кроветворения, оказывают антиканцерогенное и антирадиационное действие. Имеющиеся в свекле бетаин и бетанин – уникальные алкалоидоподобные соединения – способствуют расщеплению и усвоению пищи и участвуют в образовании холина, улучшающего работу печени. Более того, они укрепляет капилляры, снижают содержание холестерина в крови, улучшают жировой обмен и предотвращают жировое перерождение печени.

Натрия в свекле в 10 раз больше, чем кальция, поэтому последний хорошо растворяется, а его избытки легко удаляются из организма. Среди прочих минеральных веществ, присутствующих в этом овоще, особого внимания заслуживают магний (тонизирует сосуды, препятствует образованию в них тромбов, снижает артериальное давление), йод (оказывает противосклеротическое действие), цинк (отвечает за остроту зрения и увеличивающий продолжительность действия инсулина), железо (необходимо для образования красных кровяных телец) и кобальт (участвует в синтезе витамина B|2 и восстановлении уровня гемоглобина в крови).

Минеральные соли, имеющиеся в свекле, по большей части представляют собой щелочные соединения. Вот почему она способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса при употреблении в пищу продуктов, богатых кислыми соединениями – такими, как мясо и рыба.

Свекольный сок показан при истощении организма и упадке сил после перенесенных заболеваний.

Сельдерей

Сельдерей можно справедливо назвать сжигателем жира. Его энергетическая ценность – всего 18 ккал на 100 г продукта. Но организм не получает даже их, потому что для усвоения сельдерея калорий требуется гораздо больше.

У сельдерея съедобно все: корень варят или запекают, стебли едят в сыром виде, тушат или жарят, листья используют как зелень, а семена – в качестве приправы. Он замечательно сочетается с мясом, рыбой, морепродуктами и грибами.

Регулярное его употребление оказывает очищающее, омолаживающее и общеукрепляющее воздействие на организм. Сельдерей повышает тонус, увеличивает работоспособность, снимает напряжение и улучшает сон. Регулярное употребление его в пищу рекомендуется при аллергиях, воспалениях, заболеваниях щитовидной железы и мочеполовой системы. Кроме того, он благотворно влияет на состояние кожи, волос и улучшает зрение. Свежеотжатый сок сельдерея выводит токсины, замедляет процессы старения, обладает мочегонным и слабительным эффектом, нормализует обмен веществ. Он показан при ожирении, сахарном диабете и заболеваниях кожи. А если в стакан с соком сельдерея добавить столовую ложку меда, получится целебный напиток, который уменьшает аппетит, улучшает пищеварение и укрепляет иммунную систему. А при употреблении вместе с соками крапивы и одуванчика он очищает кровь и избавляет от многих кожных заболеваний.

Отвар корней сельдерея хорошо помогает при гастритах, язвенной болезни и запорах.

Сладкий перец

Как и большинство других овощей, в Европу сладкий перец попал благодаря Колумбу. Болгарским же его стали называть в Восточной Европе в результате достижений болгарских селекционеров, которые вывели сладкие и крупноплодные сорта. Сладкий перец рекомендуется включать в меню людям, страдающим депрессией, бессонницей или сахарным диабетом, а также для улучшения памяти и повышения общего тонуса.

По количеству витамина С он превосходит лимоны и черную смородину. А сочетание аскорбиновой кислоты с большим количеством витамина Р способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.

Высокое содержание минеральных солей калия, кальция, магния, натрия, фосфора, фтора, железа, хлора, цинка, марганца, меди, йода, хрома, серы и кобальта делает его незаменим продуктом при анемии, низком иммунитете, раннем облысении и остеопорозе.

Характерный вкус сладкому перцу, как и жгучему, придает капсаицин – алкалоид, который стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь и препятствует образованию тромбов. Количество капсаицина в сладком перце, в отличие от острого, невелико, поэтому есть его можно без ограничений, не опасаясь последствий со стороны желудка.

Сок сладкого перца по праву можно назвать эликсиром красоты: он в значительной мере способствует росту волос и укрепляет ногти.

Тыква

Ароматная мякоть тыквы – настоящая кладовая здоровья, в которой есть витамин С (защищает от простуды), группы В (повышают работоспособность, укрепляют нервы, улучшают сон, избавляют от угрей, делают ногти крепкими, а волосы пышными), К (влияет на свертываемость крови), А и Е (продлевают молодость). В состав тыквы входит и такое редкое вещество, как карнитин, который способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению. Именно благодаря этому свойству диетологи так любят тыкву. Более того, она занимает первое место по содержанию железа. Это значит, что у любителей блюд из этого овоща всегда будут хорошее настроение и прекрасный цвет лица. Тыквенный сок и семечки повышают потенцию. В старину из смолотых в порошок семечек даже готовили приворотное зелье. Благодаря высокому содержанию калия тыква улучшает работу сердца, укрепляет сосуды и избавляет от отеков. В сыром виде она очень полезна при заболеваниях печени. Однако ее вкус при этом нравится не всем, поэтому ее можно заменить тыквенной кашей с рисом, пшеном или манкой.

При болезнях почек и мочевого пузыря помогает молочко, приготовленное из тыквенных семечек и конопляного семени. Для улучшения вкуса в него можно добавить сахар или мед. В случае бессонницы рекомендуется выпивать на ночь стакан тыквенного сока или отвара тыквы с медом.

Свежая кашица из мякоти тыквы – замечательное средство для лечения экземы, ожогов, сыпи, угрей и других воспалений кожи. Более того, она хорошо снимает боль после длительного нахождения на ногах в течение дня. Тыквенные семечки издавна известны как очень эффективное глистогонное средство. Вот почему их рекомендуется давать в сушеном виде детям, особенно если в доме имеются животные.

Физалис

Ягоды пищевого физалиса по химическому составу очень близки к инжиру. Они богаты углеводами, лимонной кислотой, витамином С, белковыми, пектиновыми и дубильными веществами, содержат различные органические кислоты, каротиноиды, изалин, сахара и жирные масла. По содержанию сахаров и лимонной кислоты плоды физалиса превосходят баклажаны и даже сладкий перец. Эти компоненты в нем идеально дополняют друг друга, поэтому его плоды считаются ценным диетическим продуктом.

В народной медицине ягоды физалиса используются как противовоспалительное, антисептическое, болеутоляющее, кровоостанавливающее и желчегонное средство. Они полезны при анемии и гипертонической болезни, а отвары и настои из свежих или сухих плодов успешно лечат воспалительные процессы дыхательных путей, желудка и кишечника.

Физалис показан в качестве мочегонного средства при имеющихся камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении почек и мочевыводящих путей.

Черемуха

Черемуха обыкновенная – одно из самых древних известных лекарственных растений. Археологи доказали это, обнаружив косточки ее ягод на стоянке людей, относящейся к каменному веку.

В состав черемухи входит синильная кислота, наличием которой объясняется характерный запах сломанного побега, похожий на запах горького миндаля. Кроме того, в черемухе содержатся органические кислоты (яблочная и лимонная), витамин С, дубильные вещества, эфирные масла и некоторые флавоноиды.

Целебными свойствами обладают практически все части черемухи: и кора, и листья, и плоды, и цветки.

Цветки черемухи используются как противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Кора обладает жаропонижающим, мочегонным и потогонным свойствами. Плоды хорошо помогают при диарее. Кроме того, благодаря большому количеству содержащихся в них витаминов они являются мощным общеукрепляющим средством. Соком черемухи можно смазывать гнойные раны для ускорения их заживления.

Плоды черемухи очень полезно есть сырыми. Однако никогда при этом не следует разгрызать косточки, потому что именно в них самая высокая концентрация синильной кислоты.

Шелковица

У шелковицы, или тутового дерева, очень давняя история возделывания в культурной среде. Разводят ее прежде всего из-за ценных листьев, которые служат основной корма для тутового шелкопряда. Плоды растения напоминают малину, только они меньше и имеют продолговато-цилиндрическую форму. В зависимости от вида они могут быть глянцево-черными или розовато-белыми, но всегда очень сладкие (или кисло-сладкие), сочные и ароматные. В них содержатся сахара, жиры, минеральные, дубильные и красящие вещества, органические кислоты (винная, лимонная и др.), витамин С и др. В народной медицине свежие плоды шелковицы издавна используются для лечения малокровия, желудочно-кишечных заболеваний, гипертонической болезни, болезней сердца, печени и почек.

Соком и отваром плодов рекомендуется полоскать горло при простуде. Сироп из плодов шелковицы является эффективным потогонным средством, а настой коры корней часто применяется как глистогонное.

В официальной медицине листья шелковицы используют для лечения легких форм диабета, а настойку коры – для лечения некоторых кожных заболеваний.

Шиповник

Шиповник – красивый кустарник, радующий своим внешним видом и ароматом цветов, который также является одним из полезнейших лекарственных растений. Целебными качествами обладают и ягоды, и корни, и лепестки, и семена. По концентрации важных для здоровья человека полезных веществ шиповник в десятки раз превосходит практически все известные лекарственные растения.

Главный компонент в составе плодов шиповника – это, несомненно, аскорбиновая кислота, среднее содержание которой составляет около 6 %, а в некоторых разновидностях оно достигает 18 %! Для сравнения: в лимоне, одном из самых популярных источников витамина С, его в 50 раз меньше.

Список полезных веществ, имеющихся в плодах шиповника, продолжают витамины А, К, Р, Е и группы В. Далее следует не менее разнообразный комплекс микроэлементов: калий, кальций, железо, магний, натрий, фосфор, хром, медь, кобальт, молибден и марганец. А завершают список сахара, пектины, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло и многие другие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Такой богатый биологический состав шиповника не мог не сказаться на масштабах его использования в качестве лекарственного средства. В народной медицине его применяют для нормализации работы пищеварительной системы, а в качестве мочегонного средства – для стимуляции деятельности почек. Регулярное употребление шиповника препятствует развитию воспалительных процессов и способствует уничтожению вредных бактерий.

Высушенные корни растения обладают вяжущими свойствами, а из семян готовят богатое витаминами и жирными кислотами масло, которое применяется в качестве эффективного ранозаживляющего и противовоспалительного средства.

Высокое содержание аскорбиновой кислоты делает шиповник незаменимым продуктом при авитаминозах, атеросклерозах и простудных заболеваниях. А благодаря наличию в его составе витаминов Р и К средства на его основе ускоряют течение регенерационных процессов и срастание костей.

Кроме того, употребление шиповника позволяет эффективно укреплять сердечно-сосудистую систему, лечить расстройства мочеполовой системы, улучшать состояние больных при малярии, анемии и кровотечениях, а также способствует снижению

артериального давления.

Щавель

Долгое время щавель в России считался сорняком и использовался только в качестве корма для скота. В Европе же из него варили суп и готовили другие блюда. Там он не раз спасал людей от голода. Ведь это один из самых ранних овощей, который созревает ранней весной, когда на огороде еще ничего нет. Помимо того что блюда со щавелем очень вкусные, данное растение отлично восполняет недостаток витаминов в организме.

Сейчас щавель – один из любимейших овощей кулинаров во всем мире. Во Франции насчитывается до 50 сортов этого растения, а каждый из них имеет свое особое назначение. Например, кислый щавель кладется в мясное рагу, шпинатный – в теплые салаты, а конский идет на приготовление соусов. Англичане щавель тушат и жарят. Они считают его идеальным гарниром к рыбе или мясу. В Италии из щавеля готовят соусы для спагетти.

Полезными свойствами щавель обязан своему составу. В нем содержатся каротин, витамины А, С и группы В, а также большое количество железа и фтора. Щавель оказывает положительное воздействие на работу пищеварительных органов и помогает контролировать вес.

Из-за высокого содержания в растении щавелевой кислоты увлекаться им не стоит. В противном случае могут возникнуть проблемы с печенью, почками и мочевыделительной системой. Чтобы нейтрализовать вредное воздействие этой кислоты, в блюдо со щавелем достаточно добавить немного сметаны.

Приложение

Мед из одуванчиков с апельсиновым соком



Ингредиенты
Цветки одуванчика – 1 кг
Сахар – 1 кг
Вода – 0,5 л
Сок половины апельсина

Способ приготовления Удалить все зеленые части с цветков одуванчика, тщательно промыть и просушить, после чего опустить их в сироп, сваренный из воды и сахара, довести до кипения и держать на слабом огне 20 минут. За 5 минут до готовности влить апельсиновый сок. Настаивать варенье в течение 24 часов, затем сироп процедить сквозь сложенную в несколько слоев марлю, отжать растительное сырье и кипятить сироп еще 20 минут. Готовый мед разлить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из облепихи с персиком



Ингредиенты

Облепиха – 0,7 кг

Персики – 0,3 кг

Сахар – 1 кг

Способ приготовления Ягоды облепихи хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и обсушить на салфетке, после чего вместе с мякотью персиков дважды протереть сквозь сито. Затем всыпать сахар, поставить на слабый огонь и нагревать до 70 °С, периодически помешивая, до растворения последнего. Готовое варенье разлить по горячим банкам и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки в течение 15 минут, а литровые – 20 минут.

Варенье из лука с винным уксусом



Ингредиенты

Лук репчатый – 700 г
Коричневый сахар – 0,5 кг
Белый винный уксус – 60 мл
Растительное масло – 70 мл
Ванилин – 0,5 г

Способ приготовления Лук нарезать крупными кольцами или полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, после чего добавить сахар, ванилин и жарить на слабом огне до тех пор, он не карамелизуется. Влить винный уксус и тушить еще 15 минут. Готовое варенье разложить по простерилизованным банкам, закрыть крышками и убрать в холодильник.

Варенье из красных помидоров с базиликом



Ингредиенты

Помидоры – 1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 250 мл

Базилик – 10 г

Способ приготовления Мелкие красные помидоры хорошо помыть, обсушить на салфетке, опустить в кипящий сироп, приготовленный из сахара и воды, добавить базилик и кипятить в

течение 30 минут, затем варенье снять с плиты и оставить на 24 часа. После этого довести до готовности на слабом огне при непрерывном помешивании, разложить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из тыквы с лимонным соком



Ингредиенты
Тыква – 1 кг
Сахар – 1,4 кг

Вода – 500 мл

Сок 1 лимона

Способ приготовления Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить сиропом, приготовленным из 800 г сахара и воды, довести до кипения и варить в течение 5 минут, непрерывно помешивая, а затем оставить на 8 часов. По истечении указанного времени снова поставить варенье на огонь, довести до кипения, влить лимонный сок, всыпать оставшийся сахар и держать до полного его растворения. Далее снова настаивать варенье 10 часов и в третий раз довести до кипения, после чего разложить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из кабачков с апельсином и сушеной паприкой



Ингредиенты
Кабачки – 1,5 кг
Сахар – 800 г
Апельсины – 300 г
Лимонная кислота – 2,5 г
Сушеная паприка – 10 г

Способ приготовления Кабачки очистить, удалить семена, натереть на мелкой терке, добавить сахар, перемешать и оставить на 3 часа. Далее поставить варенье на слабый огонь, довести до кипения, снять с плиты и оставить еще на 4 часа. Апельсины измельчить в блендере вместе с кожурой, соединить с кабачками, паприкой и лимонной кислотой, довести до кипения, разложить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Варенье из моркови с корицей и шафраном



Ингредиенты
Морковь – 1 кг
Сахар – 1,5 кг
Вода – 1 л
Лимонная кислота – 5 г
Корица – 1 г
Шафран – 0,5 г

Способ приготовления Морковь очистить, хорошо помыть, пропустить через мясорубку, залить сиропом, приготовленным из сахара и воды, и довести на слабом огне до готовности, периодически помешивая. В конце варки всыпать лимонную кислоту, корицу и шафран. Полученную массу разложить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.

Сироп из лепестков шиповника с корицей



Ингредиенты

Лепестки шиповника – 0,1 кг

Сахар – 1 кг

Вода – 250 кг

Лимонный сок – 20 мл

Лимонная кислота – 2,5 г

Способ приготовления В воде растворить сахар и поставить ее на огонь, довести до кипения, снять пенку и всыпать заранее промытые и обсушенные лепестки шиповника. Дать закипеть и оставить на 12 часов, после чего снова поставить сироп на огонь, довести до кипения, снять пенку и варить 25 минут, периодически помешивая. Затем добавить лимонную кислоту и лимонный сок, нагревать еще 3 минуты, потом процедить через сито и разлить по простерилизованным банкам и закатать металлическими крышками.